Niveau(x) d'enseignement: 1 Numéro EDUQ : 9270446
Centre d'intérêt: 751

Programme pratique d'apprentissage des habiletés de compréhension de textes : les vitamines : livret de l'élève / Michel Pagé... [et al.]. -- Montréal : Conseil scolaire de l'île de Montréal, 1991.
150 p. ; 28 cm.

Vedette(s)-secondaire(s): Pagé, Michel • Conseil scolaire de l'île de Montréal

---

Descripteur(s): Lecture • Français (Langue) • Compréhension • Matériel didactique • Primaire (Ordre d'enseignement) • Secondaire (Ordre d'enseignement)

Le présent ouvrage est un outil didactique pour former les élèves à la compréhension en lecture au second cycle du primaire et au premier cycle du secondaire. On y retrouve quatre ensembles d'instruments pratiques, chacun comprenant un texte, huit livrets d'activités et un corrigé destinés aux élèves ainsi que huit livrets d'activités et un guide général d'utilisation destinés aux maîtres. Deux expérimentations ont été effectuées auprès d'élèves de cinquième année pour ajuster ces ensembles aux besoins des élèves et à leurs capacités: une première en milieux favorisés et une seconde en milieux défavorisés. Elles ont permis de constater que les activités proposées captaient des stratégies inconnues d'eux. Ce programme constitue un outil très utile à tous ceux qui sont préoccupés de fournir à leurs élèves des stratégies d'apprentissage en français. Le livret de l'élève exclut le guide d'utilisation que l'on retrouve dans le livret du maître.

Type de document:

Conseil scolaire
de l'Île de Montréal

127046

9270446

Programme pratique d'apprentissage des habiletés de compréhension de textes. Livret de l'élève.

Les vitamines.

Michel Pagé
et
Julie Desjardins
Roxanne Drolet
Lyne Martin

Août 1991

Dépôt légal: troisième trimestre 1991
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

1991 Tous droits réservés
Conseil scolaire de l'Île de Montréal
Montréal, Canada

AVANT-PROPOS

Le présent ouvrage intitulé "Un programme pratique d'apprentissage des stratégies de compréhension de textes" est un outil didactique pour former les élèves à la compréhension en lecture au second cycle du primaire et au premier cycle du secondaire.

On y retrouve quatre ensembles d'instruments pratiques. Chacun comprenant un texte, huit livrets d'activités et un corrigé destinés aux élèves ainsi que huit livrets d'activités et un guide général d'utilisation destinés aux maîtres.

Deux expérimentations ont été réalisées auprès d'élèves de 5e année pour ajuster ces ensembles aux besoins des élèves et à leurs capacités: une première en milieux favorisés et une seconde en milieux défavorisés.

Ces expérimentations ont permis de constater que les activités proposées captaient l'intérêt de la grande majorité des élèves des deux milieux et qu'ils y apprenaient des stratégies jusque-là inconnues d'eux.

De plus, il y a eu consultation auprès de conseillers pédagogiques en français oeuvrant au primaire, au secondaire et dans les cheminements particuliers ainsi qu'une expérimentation auprès d'un groupe d'enseignants titulaires et d'enseignantes-ressources de six écoles de la C.E.C.M. De façon unanime, on a dit que le matériel répond à un besoin évident. Ce programme constitue un outil très utile à tous ceux et celles qui sont préoccupés de fournir à leurs élèves, des stratégies d'apprentissage en français.

Le Conseil scolaire de l'île de Montréal tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué au succès de cette recherche, mesdames Roxanne Drolet, Julie Desjardins et Lyne Martin, ainsi que monsieur Michel Pagé, responsable de la recherche.

Le Conseil scolaire de l'île de Montréal

TABLE DES MATIÈRES

LES VITAMINES 1

1- Mots de liaisons 6

2- Mots inconnus 18

3- Relations thématiques entre phrases 35

4- Relations de cohérence entre phrases 51

5- Information importante dans les phrases 62

6- Structure de paragraphe 73

7- Structure des parties et du texte 92

8- Liens entre information particulière et importante. 105

CORRIGÉ 119

Les vitamines

De nos jours, les vitamines sont très populaires. Les gens cherchent à en absorber le plus possible parce qu'ils croient qu'elles produisent toutes sortes de bienfaits comme de retarder le vieillissement, donner de la force ou embellir la peau. La vitamine C est certainement la plus populaire de toutes. On croit qu'elle empêche de se sentir fatigué ou anxieux. On croit aussi qu'elle a une action préventive sur le rhume et la grippe. C'est pourquoi la vente de produits contenant de fortes concentrations de cette vitamine augmente toujours à l'arrivée de l'hiver.

La publicité est largement responsable des croyances qui se répandent sur les vitamines. On voit à la télévision des spécialistes qui démontrent qu'il est très dangereux de manquer de vitamines et qu'il faut être sûr d'en absorber autant qu'il faut. Des vedettes sportives bien connues y vantent les mérites d'une céréale qu'ils mangent le matin au déjeuner. Ils proposent des produits alimentaires "à teneur garantie" en vitamines ou "enrichis" de vitamines. Ces produits sont vendus comme des aliments qui aident à rester en bonne forme physique. C'est ainsi que la publicité répand l'opinion que les vitamines sont bonnes pour tout le monde.

C'est tout à fait vrai que les vitamines sont nécessaires à tout le monde mais c'est une erreur de penser que plus on en consomme, mieux on se sent et plus on est fort. Pour bien savoir utiliser les vitamines, il faut bien connaître l'effet qu'elles produisent.

Qu'est-ce qu'une vitamine

Qu'est-ce que c'est qu'une vitamine? Ce n'est pas un aliment qui fournit les calories que notre corps dépense chaque jour. Ce n'est pas non plus un médicament, car les vitamines prennent part au fonctionement normal de l'organisme en bonne santé. C'est une molécule qui se trouve à l'état naturel dans les aliments. Seuls ceux qui sont outillés d'un microscope peuvent observer une molécule de vitamine. Les savants ont identifié jusqu'à aujourd'hui treize différentes vitamines qui sont désignées par des lettres et des chiffres: il y a les vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E et K.

Nous connaissons maintenant très précisément quelles vitamines sont contenues dans les aliments. Nous savons que la vitamine C se trouve surtout dans les légumes et les fruits frais. Mais ces aliments contiennent, lorsqu'ils sont frais, plusieurs autres vitamines. Certaines vitamines ne se trouvent que dans quelques légumes bien particuliers: ainsi, la vitamine A, qu'on nomme aussi rétinol, ne se trouve que dans les légumes verts et les carottes. Les produits laitiers, comme le lait, le beurre et les fromages, contiennent pas moins de 9 vitamines différentes. Les oeufs en contiennent presqu'autant, de même que la viande des animaux. Ce sont les abats, comme le foie, qui en contiennent les plus grandes quantités. Il ne faut pas oublier que les poissons sont aussi une source très riche de vitamines. Enfin, les céréales, comme le blé avec lequel on fait le pain, et les autres céréales que l'on peut manger le matin, qui sont faites avec du maïs ou du son, fournissent à l'état naturel une part importante des vitamines que nous devons absorber.

Les vitamines et la santé

Les spécialistes connaissent maintenant l'apport de chaque vitamine à notre santé. Certaines vitamines contribuent à la santé de parties précises de notre corps. Ainsi, le rétinol a un effet très bien connu sur la vision. Parmi les huit vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour se développer et pour fonctionner. En plus des vitamines du groupe B, cet organe a besoin de grandes quatités de vitamines C et E. La vitamine E contribue spécifiquement au bon état des tissus de notre corps, comme la peau, et c'est la vitamine B5 qui contribue le plus à l'amélioration de l'état des cheveux. Elle aide aussi à la guérison des coupures. C'est la vitamine B1 qui a un effet propre sur le fonctionnement des muscles. En plus de leur effet sur des parties précises du corps, la plupart des vitamines contribuent au fonctionnement général de l'organisme car elles participent aux différents métabolismes, qui sont des réactions par lesquelles les aliments que nous mangeons sont transformés en éléments de notre corps. Par exemple, il faut que le corps produise des cellules pour assurer sa croissance. Il les produit en transformant la nourriture par des réactions qui ne peuvent pas se faire sans les vitamines.

Nous connaissons maintenant très précisément quelles vitamines sont contenues dans les aliments. Nous savons que la vitamine C se trouve surtout dans les légumes et les fruits frais. Mais ces aliments contiennent, lorsqu'ils sont frais, plusieurs autres vitamines. Certaines vitamines ne se trouvent que dans quelques légumes bien particuliers: ainsi, la vitamine A, qu'on nomme aussi rétinol, ne se trouve que dans les légumes verts et les carottes. Les produits laitiers, comme le lait, le beurre et les fromages, contiennent pas moins de 9 vitamines différentes. Les oeufs en contiennent presqu'autant, de même que la viande des animaux. Ce sont les abats, comme le foie, qui en contiennent les plus grandes quantités. Il ne faut pas oublier que les poissons sont aussi une source très riche de vitamines. Enfin, les céréales, comme le blé avec lequel on fait le pain, et les autres céréales que l'on peut manger le matin, qui sont faites avec du maïs ou du son, fournissent à l'état naturel une part importante des vitamines que nous devons absorber.

Les vitamines et la santé

Les spécialistes connaissent maintenant l'apport de chaque vitamine à notre santé. Certaines vitamines contribuent à la santé de parties précises de notre corps. Ainsi, le rétinol a un effet très bien connu sur la vision. Parmi les huit vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour se développer et pour fonctionner. En plus des vitamines du groupe B, cet organe a besoin de grandes quatités de vitamines C et E. La vitamine E contribue spécifiquement au bon état des tissus de notre corps, comme la peau, et c'est la vitamine B5 qui contribue le plus à l'amélioration de l'état des cheveux. Elle aide aussi à la guérison des coupures. C'est la vitamine B1 qui a un effet propre sur le fonctionnement des muscles. En plus de leur effet sur des parties précises du corps, la plupart des vitamines contribuent au fonctionnement général de l'organisme car elles participent aux différents métabolismes, qui sont des réactions par lesquelles les aliments que nous mangeons sont transformés en éléments de notre corps. Par exemple, il faut que le corps produise des cellules pour assurer sa croissance. Il les produit en transformant la nourriture par des réactions qui ne peuvent pas se faire sans les vitamines.

Les vitamines sont si importantes que plusieurs maladies ont pour cause un manque de vitamines dans l'organisme. La liste de ces maladies est longue. Une des plus connue est le scorbut, maladie qui provoque des pertes de sang mortelles. C'est le manque de vitamine C qui en est la cause. Un manque grave de vitamine B1 peut causer des atteintes au cerveau qui deviennent mortelles très rapidement. Un manque de vitamines B12 cause un état de faiblesse générale. Un enfant qui manque de vitamine A développe un trouble grave de la vision. Dans les sociétés modernes, ces maladies très graves dues à un manque très important de vitamines n'existent presque plus. Mais il existe encore beaucoup de problèmes de santé qui sont dus à un déséquilibre dans la consommation de vitamines. Voyons quelques exemples. Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est maigre et fragile. Une déficience en vitamine C provoque un état de faiblesse. Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à la dépression nerveuse, à des pertes de mémoire et à l'anxiété. Une paralysie ressentie dans les jambes peut être causée par un manque de vitamines B1 et B9.

Les vitamines et la préparation des aliments

C'est dans la nourriture absorbée à chaque repas que nous pouvons nous procurer notre ration de vitamines quotidienne. La variété de notre alimentation suffit à fournir toutes celles dont nous avons besoin. Mais attention, il ne suffit pas de toujours manger à sa faim pour être certain d'absorber en quantité suffisante toute la variété des vitamines dont nous avons besoin. Si nous mangeons trop souvent des aliments pauvres en vitamines, comme les sucreries par exemple, nous pouvons avoir assez de calories pour nos besoins d'énergie mais pas assez de vitamines. Il peut aussi nous arriver de manger des aliments qui ont perdu leurs vitamines naturelles pendant leur préparation dans les industries de produits alimentaires comme les laiteries, les boulangeries, les salaisons, etc. Les vitamines sont en effet des molécules très fragiles qui sont affectées par presque tous les traitements que l'on fait subir aux aliments pour les préparer dans ces industries

Nous risquerions de manquer de vitamines si rien n'était fait pour compenser leur destruction. Mais grâce aux progrès de l'industrie alimentaire, des prodédés ont été mis au point qui peuvent préserver les vitamines lors de la transformation des aliments. Parmi ces procédés, la cuisson sous vide est actuellement le plus populaire. En plus, les producteurs d'aliments sont maintenant obligés d'ajouter des vitamines aux aliments avant de les vendre. Ils le font dans trois cas. Ils sont parfois obligés de ramener la teneur en vitamines des aliments au taux qu'ils contenaient avant qu'elles soient détruites par les procédés de transformation. Souvent, ils augmentent, avant de transformer les aliments, la quantité des vitamines qui sont les plus menacées de destruction. Aussi, ils ajoutent une quantité supplémentaire de vitamines au taux normal contenu dans certains aliments. Ils font cette dernière opération dans le cas d'aliments qui sont consommés par tout le monde à tous les jours, de telle sorte que chacun absorbe la quantité de vitamines qu'il lui faut.

C'est aussi pendant la préparation des aliments à la maison que les vitamines peuvent être détruites. Certaines sont sensibles à l'oxygène et elles sont détruites lorsque les aliments sont exposés à l'air un certain temps. La chaleur qui cuit les aliments en détruit d'autres. Il y en a qui sont solubles dans l'eau et qui sont détruites lorsque l'on fait bouillir les aliments. C'est à cause de la vulnérabilité des vitamines aux opérations de cuisson des aliments qu'il est conseillé de manger le plus souvent possible des fruits et légumes crus, d'utiliser l'eau dans laquelle les légumes ont cuit et de ne pas trop cuire les viandes.

Éviter l'abus de vitamines

Si la consommation régulière d'une dose normale de vitamines est essentielle, la surconsommation est inutile et constitue un gaspillage d'argent qui devrait être évité. Dans plusieurs cas, elle peut même être très nuisible à la santé. Par exemple, quelqu'un qui consomme trop de vitamines D peut perdre l'appétit, avoir mal au coeur, avoir toujours soif, avoir une tension artérielle trop élevée, etc. Trop de vitamine A peut entrainer des maux de tête, la perte des cheveux, la sécheresse de la peau, etc. Les jeunes bébés sont plus vulnérables que les adultes à une surconsommation de vitamines. Il ne faut pas pour autant avoir peur des vitamines. Une alimentation normale ne risque pas d'entraîner la

survitaminose qui est la cause de tous ces malaises. C'est l'abus de vitamines achetées en grande concentration, sous la forme de comprimés ou de sirop, qui en est la principale source. Lorsqu'un surplus de vitamines est nécessaire à la santé de quelqu'un, c'est le médecin qui doit prescrire celles qui doivent être consommées en surplus et quelle quantité doit être prise.

1. Mots de liaisons.

A) Application du mot "et".

Première Partie

Exemple 1. Regarde la phrase suivante: (page 2, lignes 2 et 3).

Nous savons que la vitamine C se trouve dans les légumes et les fruits frais.

En lisant cette phrase, tu comprends que la vitamine C se trouve dans deux sortes d'aliments: il n'y en a pas seulement dans les légumes, il y en a en plus, dans les fruits.

L'auteur aurait pu écrire ces deux idées dans deux phrases différentes. Tu aurais lu alors:

-Nous savons que la vitamine C se trouve dans les légumes .
-Nous savons que la vitamine C se trouve dans les fruits frais.

Regarde ce qu'il a fait:

Nous savons que la vitamine C se trouve dans	les légumes et les fruits frais.

Exemple 2. Essayons un autre exemple. Regarde la phrase suivante:

Les savants ont identifié jusqu'à aujourd'hui treize différentes vitamines qui sont désignées par des lettres **et** des chiffres.

Dans cette phrase, tu comprends que les vitamines sont désignées ou identifiées par deux sortes de symboles: il y a les lettres mais il y a aussi les chiffres.

Il est important de toujours aller voir l'information qui est placée après le mot "et", parce que c'est de l'information qui s'additionne à celle que tu viens de lire. Si tu ne vas pas voir cette information, ce que tu comprends de la phrase est incomplet.

Par exemple, si tu ne lis que le début de la phrase:

Les savants ont identifié jusqu'à aujourd'hui treize différentes vitamines qui sont désignées par des lettres.

Tu pourrais penser que les vitamines sont identifiées seulement par des lettres. Mais c'est faux. La présence du mot "et" t'apporte de l'information supplémentaire: les vitamines sont aussi identifiées par des chiffres.

Voyons maintenant quelques exemples où le mot "et" réunit deux **groupes de mots.**

Exemple 3

On voit à la télévision des spécialistes qui démontrent qu'il est très dangereux de manquer de vitamines **et** qu'il faut être sûr d'en absorber autant qu'il faut.

En lisant cette phrase, tu comprends que les spécialistes à la télévision nous démontrent deux choses. Ils nous disent d'abord qu'il est dangereux de manquer de vitamines. Ils disent aussi qu'il est faut être sûr d'absorber des vitamines autant qu'il faut. Tu vois, comme dans les exemples précédents, il y a deux idées dans la même phrase. L'auteur aurait pu décider d'écrire ces deux idées dans deux phrases différentes:

<u>On voit à la télévision des spécialistes qui démontrent</u> qu'il est très dangereux de manquer de vitamines.

<u>On voit à la télévision des spécialistes qui démontrent</u> qu'il faut être sûr d'absorber des vitamines autant qu'il faut.

A la place, l'auteur a mis les deux idées dans le même phrase en les liant par le mot "et".

		qu'il est très dangereux de manquer de vitamines.
On voit à la télévision des spécialistes qui démontrent	et	
		qu'il faut être sûr d'absorber des vitamines autant qu'il faut.

As-tu remarqué que le début de ces deux phrases est exactement pareil? C'est parce que ces deux phrases expliquent deux choses que les spécialistes à la télévision nous démontrent.

Deuxième partie

Regarde les phrases suivantes.

1.

On croit aussi que la vitamine C a une action préventive sur le rhume **et** la grippe.

Cette phrase nous dit que la vitamine C a une action préventive sur deux choses. Le rhume est l'une de ces choses. Trouve l'autre. _____

L'auteur aurait pu décider de ne pas utiliser le mot "**et**" et de séparer sa phrase en deux, comme ceci:

On croit aussi que la vitamine C a une action préventive sur le rhume.
On croit aussi que la vitamine C a une action préventive sur la grippe.

2.

Les produits laitiers, comme le lait, le beurre **et** les fromages, contiennent pas moins de 9 vitamines différentes.

Cette phrase nous dit que les produits laitiers contiennent plusieurs vitamines différentes. Trois de ces produits laitiers sont nommés. Il y a le lait, il y a le beurre. Trouve le troisième produit laitier qui est nommé: _____

Dans cette phrase, la virgule entre les mots "lait" et "beurre" a la même fonction que le mot "**et**" parce qu'on peut la remplacer par un "**et**". Regarde:

Les produits laitiers, comme le lait **et** le beurre **et** les fromages...

Comme la phrase devient moins intéressante à lire parce que le mot "**et**" est répété plusieurs fois, on remplace le premier par une virgule et on ne garde que le dernier "**et**".

Voyons maintenant comment l'auteur aurait pu séparer sa phrases en trois s'il n'avait pas utilisé le mot "**et**" ainsi que la virgule.

Les produits laitiers, comme le lait, contiennent pas moins de 9 vitamines différentes.

Les produits laitiers, comme le beurre, contiennent pas moins de 9 vitamines différentes.

Les produits laitiers, comme les fromages, contiennent pas moins de 9 vitamines différentes.

3.

Certaines vitamines sont sensibles à l'oxygène **et** elles sont détruites lorsque les aliments sont exposés à l'air un certain temps.

Cette phrase nous parle de certaines vitamines. Elle nous dit deux choses sur ces vitamines. La première chose que la phrase nous dit, c'est qu'elles sont sensibles à l'oxygène. Trouve la deuxième chose qui est dite à propos de ces vitamines:

_____

Comme tu le vois, c'est le mot "**et**" qui réunit les deux idées qui sont dites sur les vitamines, c'est-à-dire:

Qu'elles sont sensibles à l'oxygène.

Qu'elles sont détruites lorsque les aliments sont exposés à l'air un certain temps.

Maintenant que tu as trouvé les deux parties de cette phrase, c'est facile de l'écrire en deux phrases:

Certaines vitamines sont sensibles à l'oxygène.

Certaines vitamines sont détruites lorsque les aliments sont exposés à l'air un certain temps.

1.

En plus des vitamines du groupe B, cet organe a besoin de grandes quantités de vitamines C et E.

a)_____

_____

b)_____

_____

2.

La surconsommation est inutile et constitue un gaspillage d'argent qui devrait être évité.

a)_____

_____

b)_____

_____

3.

La vitamine E contribue spécifiquement au bon état des tissus de notre corps, comme la peau, **et** c'est la vitamine B5 qui contribue le plus à l'amélioration de l'état des cheveux.

a)_____

_____

b)_____

_____

4.

Lorsqu'un surplus de vitamines est nécessaire à la santé de quelqu'un, c'est le médecin qui doit prescrire celles qui doivent être consommées en surplus **et** quelle quantité doit être prise.

a)_____

_____

_____

b)_____

_____

_____

Vérifie tes réponses à la page 119 du corrigé.

II. Dans les exercices suivants, essaie de réunir les phrases en une seule. Utilise le mot "et".

1. Regarde les trois phrases suivantes.

a) Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à la dépression nerveuse.

b) Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à des pertes de mémoire.

c) Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à l'anxiété.

Nous allons essayer de réunir ces trois phrases en une seule.
Commençons par les deux premières:

Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à la dépression nerveuse et à des pertes de mémoire.

Comme tu vois, dans les deux premières phrases, il y a une partie qui est commune aux deux. On écrit cette partie une seule fois. Ensuite, on ajoute les informations qui sont uniques à chacune des phrases et on les unit par le mot "et".

Essaie à ton tour de réunir la troisième phrase aux deux premières.

_____

_____

_____

2. Réunis ces deux phrases en une seule.

a)Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est maigre.

b) Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est fragile.

_____

_____

_____

3. Réunis ces deux phrases en une seule.

a) Parmi les huit vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour se développer.

b) Parmi les huit vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour fonctionner.

_____

_____

_____

_____

_____

2. Réunis ces deux phrases en une seule.

a)Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est maigre.

b) Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est fragile.

3. Réunis ces deux phrases en une seule.

a) Parmi les huit vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour se développer.

b) Parmi les huit vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour fonctionner.

4. Réunis ces trois phrases en une seule.

a) C'est à cause de la vulnérabilité des vitamines aux opérations de cuisson des aliments qu'il est conseillé de manger le plus souvent possible des fruits et légumes crus.

b) C'est à cause de la vulnérabilité des vitamines aux opérations de cuisson des aliments qu'il est conseillé d'utiliser l'eau dans laquelle les légumes ont cuit.

c) C'est à cause de la vulnérabilité des vitamines aux opérations de cuisson des aliments qu'il est conseillé de ne pas trop cuire les viandes.

Vérifie tes réponses à la page 120 du corrigé.

B) Application du mot "ou".

Première Partie

Il n'y a pas que le mot **"et"** qui sert à faire le lien entre deux mots ou deux parties d'une phrase. Plusieurs mots ont aussi cette fonction, par exemple le mot **"car"**, le mot **"ni"**, le mot **"parce que"**, le mot **"donc"**, le mot **"ou"**,.... .

Pour l'instant, regardons seulement le mot **"ou"**. Voici une phrase du texte Les vitamines qui contient le mot **"ou"**. Regarde la :

Ils proposent des produits alimentaires "à teneur garantie" en vitamines **ou** "enrichis" en vitamines.

En lisant cette phrase, tu comprends qu'on ne nous proposent pas seulement des produits alimentaires **à teneur garantie en vitamines,** mais aussi qu'on nous proposent des produits alimentaires **enrichis** en vitamines.

L'auteur a pu écrit deux idées dans la même phrase grâce à la présence du mot **"ou"**.Le mot **"ou"** sert donc lui aussi à unir des mots ou des groupes de mots.Tu vois que c'est le mot **"ou"** qui réunit les mots **"à teneur garantie"** et **"enrichis"**.

Dernière partie

1. Voici une autre phrase du texte Les vitamines :

On croit que la vitamine C empêche de se sentir fatigué **"ou"** anxieux.

Cette phrase nous dit que la vitamine C empêche de sentir deux choses.
Se sentir fatigué est l'une de ces choses. Trouve l'autre._____

Tu vois que c'est le mot **"ou"** qui réunit les mots **fatigué** et **anxieux.**

2. Voici une dernière phrase du texte Les vitamines (page 1, lignes 3 à 6). Cette phrase nous dit que les vitamines produisent des bienfaits. Tu dois essayer de trouver les trois bienfaits que le mot "ou" réunit.

Les gens cherchent à en absorber le plus possible parce qu'ils croient qu'elles produisent toutes sortes de bienfaits comme de retarder le vieillissement, donner de la force ou embellir la peau.

L'un des bienfaits est de retarder le vieillissement. Trouve les deux autres._____

_____

Vérifie tes réponses à la page 121 du corrigé.

2. Mots inconnus.

A) Continuer à lire pour voir si le mot inconnu est expliqué dans la suite du texte.

Dans les textes, il arrive souvent que les mots compliqués soient expliqués par l'auteur. C'est pourquoi il est parfois possible de trouver la définition des mots inconnus dans le texte.

Première Partie

Exemple 1

Regarde la phrase suivante.

> Car la plupart des vitamines participent aux différents **métabolismes**, ...

Je lis le mot **métabolismes** mais je ne le comprends pas. Je continue à lire la phrase, pour voir si ce mot est expliqué dans la suite du texte.

> ...aux différents **métabolismes**, qui sont des réactions par lesquelles les aliments que nous mangeons sont transformés en éléments de notre corps.

Je constate que le mot **métabolismes** est expliqué dans le reste de la phrase. Je comprends alors que le mot **métabolisme** signifie quelque chose qui se passe dans notre corps pour transformer la nourriture en éléments de notre corps.

En lisant la suite du texte, j'ai réussi à comprendre le sens du mot inconnu.

Exemple 2

Il peut arriver que l'explication d'un mot inconnu soit donnée dans les phrases suivantes, plutôt que d'être donnée dans la même phrase.

Regarde le paragraphe suivant :

> Qu'est-ce que c'est qu'une **vitamine**? Ce n'est pas un aliment qui fournit les calories que notre corps dépense chaque jour. Ce n'est pas non plus un médicament, car les vitamines prennent part au fonctionement normal de l'organisme en bonne santé. C'est une molécule qui se trouve à l'état naturel dans les aliments.

Quand je lis le mot **vitamine**, je ne sais pas exactement ce que ce mot veut dire. Mais je continue à lire pour voir si ce mot est expliqué par le texte.

En continuant à lire je m'aperçois que le texte explique ce que c'est qu'une vitamine:

> Ce n'est pas un aliment ...
>
> Ce n'est pas non plus un médicament...
>
> C'est une molécule qui se trouve à l'état naturel dans les aliments.

Comme tu peux voir, parfois l'explication d'un mot est donnée dans une seule phrase, mais d'autres fois, c'est en lisant plusieurs phrases que tu pourras trouver une explication plus complète du mot.

Deuxième Partie

Exercice 1

Lis le début de la phrase suivante du texte Les vitamines:

Ce sont les **abats**, ...

Sais-tu ce que veut dire le mot "**abats**"? _____

Ce sont les **abats**, comme le foie, qui en contiennent les plus grandes quantités .

Est-ce que le fait de continuer à lire après le mot «**abats**» t'a aidé à comprendre le sens de ce mot? _____

Pourquoi?_____

Qu'est-ce que ça veut dire pour toi maintenant des «**abats**»?

_____

Réponse: Abats est le nom que l'on donne aux organes du corps. Dans la phrase on te parle des abats en te disant que le foie est un abat. Tu peux donc penser que les abats sont les organes du corps. Le coeur est aussi un abat.

. . .

Troisième Partie

Dans cette partie, tu dois maintenant trouver seul le sens des mots difficiles. Souviens-toi que les mots sont souvent expliqués dans la suite du texte.

Exercices

a. Lis les paragraphes suivants du texte Les vitamines: les mots difficiles sont en caractères gras.

b. Souligne les informations du texte qui t'aident à comprendre les mots difficiles.

c. Relie par une flèche, les informations et les mot difficiles.

Pratique 1)

Des vedettes sportives bien connues y vantent les mérites d'une céréale qu'ils mangent le matin au déjeuner. Ils proposent des produits alimentaires **"à teneur garantie"** en vitamines ou "enrichis" de vitamines. Ces produits sont vendus comme des aliments qui aident à rester en bonne forme physique.

Pour moi, **à teneur garantie** veut dire:_____

_____

Pratique 2)

Certaines vitamines ne se trouvent que dans quelques légumes bien particuliers: ainsi, la vitamine A, qu'on nomme aussi **rétinol,** ne se trouve que dans les légumes verts et les carottes. Les produits laitiers.

Pour moi, **rétinol** veut dire:_____

_____

Dans les sociétés modernes, ces maladies très graves dues à un manque très important de vitamines n'existent presque plus. Mais il existe encore beaucoup de problèmes de santé qui sont dus à un déséquilibre dans la consommation de vitamines. Voyons quelques exemples. Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est maigre et fragile. Une **déficience** en vitamine C provoque un état de faiblesse. Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à la dépression nerveuse, à des pertes de mémoire et à l'anxiété. Une paralysie ressentie dans les jambes peut être causée par un manque de vitamines B1 et B9.

Pour moi, **déficience** veut dire:_____
_____

Vérifi tes réponses à l'aide des pages 122 et 123 de ton corrigé.

Est-ce que le fait de continuer à lire après les mots difficiles t'a aidé à les comprendre?_____
Pourquoi?_____
_____

Etais-tu toujours certain de bien comprendre le sens des mots difficiles?_____
Pourquoi?_____
_____

. . .

B) Prédire le sens d'un mot inconnu à partir de différents indices.

1. La première chose à faire est de se demander: **Est-ce que le mot inconnu est important dans le texte?**

-Si le mot ne te semble pas important tu peux **l'ignorer**, ne pas t'en occuper.

-Si le mot te semble important tu dois **passer à l'étape 2.**

2. Tu peux essayer de **prédire le sens du mot en utilisant différents indices:**

- Ce que tu as compris du texte jusqu'ici;
- Les tableaux et les illustrations;
- Les connaissances que tu as du sujet ou de la phrase;
- Les indices fournis par les parties du mot (le mot ressemble-t-il à un autre mot que tu connais?)

Première Partie

Exemple 1

De nos jours, les vitamines sont très populaires. Les gens cherchent à en absorber le plus possible parce qu'ils croient qu'elles produisent toutes sortes de bienfaits comme de retarder le vieillissement, donner de la force ou embellir la peau. La vitamine C est certainement la plus populaire de toutes. On croit qu'elle empêche de se sentir fatigué ou anxieux. On croit aussi qu'elle a une action préventive sur le rhume et la grippe. C'est pourquoi la vente de produits contenant de fortes **concentrations** de cette vitamine augmente toujours à l'arrivée de l'hiver.

Je lis le mot **concentrations**. Je ne suis pas certain de bien comprendre ce mot, je me dis que ce mot ne veut pas dire ce que je connais de la concentration; ce n'est pas comme quand je me concentre pour un examen.

1) Je me demande : **Ce mot est-il important?**
   Je me dis: **Probablement que ce mot n'est pas important.**

2) J'essaie quand même de **prédire le sens** de ce mot.
   Par le sens de la phrase, je pense que ça veut dire des produits qui contiennent beaucoup de vitamines C.

3) Mais **je ne peux pas vérifier** si ma prédiction est bonne parce que le mot **concentration** n'est pas expliqué plus loin dans le texte.

Exemple 2

Je lis le quatrième paragraphe du texte Les vitamines.

> Qu'est-ce que c'est qu'une vitamine? Ce n'est pas un aliment qui fournit les calories que notre corps dépense chaque jour. Ce n'est pas non plus un médicament, car les vitamines prennent part au fonctionement normal de l'**organisme** en bonne santé. C'est une **molécule** qui se trouve à l'état naturel dans les aliments. Seuls les savants outillés d'un microscope peuvent observer une molécule de vitamine. Ceux-ci ont identifié jusqu'à aujourd'hui treize différentes vitamines.

A)J'arrive au mot **organisme.** Je ne sais pas ce que ce mot veut dire.

1) Je vois que dans le mot **organisme** il y a le mot **organe**.

2) Je pense que l'**organisme** est quelque chose qui est relié au corps.

J'ai réussi à donner un sens au mot "organisme" en découvrant un autre **mot que je connais qui est caché dedans.**

B) Je lis ensuite le mot **molécule**. Je n'ai aucune idée de ce que veut dire ce mot.

1) Je pense que ce mot n'est pas très important et je continue à lire.

2) Je m'aperçois que dans la phrase suivante, le mot **molécule** apparaît encore.
Je me dis que s'il faut un microscope pour observer une **molécule**, cela doit être quelque chose de très très petit.

3) Je me suis fait une idée de ce que voulait dire le mot **molécule** en cherchant à comprendre le sens du texte.

Comme tu peux voir il est possible de trouver le sens des mots inconnus en utilisant différents indices dans le texte et dans le mot.

Deuxième Partie

Exercice 1

Lis la phrase suivante du texte Les vitamines.

> En plus de leur effet sur des parties précises du corps, la plupart des vitamines contribuent au fonctionnement général de **l'organisme**.

Que fais-tu quand tu arrives au mot «organisme», si tu ne connais pas ce mot?

- ☐ J' arrête ma lecture .
- ☐ J'ignore ce mot et je continue à lire .
- ☐ Je cherche ce mot au dictionnaire .
- ☐ Je poursuis ma lecture en étant attentif à ce qui pourrait expliquer ce mot .
- ☐ Je prédis le sens de ce mot .

Commentaire:
Si tu es certain que ce mot n'est pas important..... tu peux l'ignorer.
Si tu n'es pas certain si ce mot n'est pas important..... tu peux essayer d'en prédire le sens.

Quel sens penses-tu que le mot «organisme» peut avoir?

Quels indices as-tu utilisés pour prédire le sens de ce mot?
Coche les énoncés qui correspondent aux indices utilisés.

- ☐ ce que j'ai compris du texte jusqu'ici .
- ☐ les tableaux et les illustrations ,
- ☐ les connaissances que j'ai du sujet du texte ou de la phrase ,
- ☐ les indices fournis par des parties de ce mot ,

Troisième Partie

a) Essaie de prédire le sens de ces mots.
b) Indique quels indices t'ont aidé à faire ta prédiction.

Pratique 1)

C'est dans la nourriture absorbée à chaque repas que nous pouvons nous procurer notre **ration** de vitamines quotidienne. La variété de notre alimentation suffit à fournir toutes celles dont nous avons besoin.

Pour moi, le mot **ration** c'est :_____

Quels indices as-tu utilisés pour prédire le sens du mot "ration"?

- ☐ ce que j'ai compris du texte jusqu'ici.
- ☐ les tableaux et les illustrations.
- ☐ les connaissances que j'ai du sujet du texte ou de la phrase.
- ☐ les indices fournis par des parties de ce mot.

Pratique 2)

Il peut aussi nous arriver de manger des aliments qui ont perdu leurs vitamines naturelles pendant leur préparation dans les industries de produits alimentaires comme les laiteries, les boulangeries, les **salaisons**, etc.

Pour moi, le mot **salaisons** c'est :_____

Quels indices as-tu utilisés pour prédire le sens du mot "salaisons"?

- ☐ ce que j'ai compris du texte jusqu'ici.
- ☐ les tableaux et les illustrations.
- ☐ les connaissances que j'ai du sujet du texte ou de la phrase.
- ☐ les indices fournis par des parties de ce mot.

Pratique 3)

Parmi ces procédés, la cuisson sous vide est actuellement le plus populaire. En plus, les producteurs d'aliments sont maintenant obligés d'ajouter des vitamines aux aliments avant de les vendre. Ils le font dans trois cas. Ils sont parfois obligés de ramener la **teneur** en vitamines des aliments au taux qu'ils contenaient avant qu'elles soient détruites par les procédés de transformation. Souvent, ils augmentent, avant de transformer les aliments, la quantité des vitamines qui sont les plus menacées de destruction. Aussi, ils ajoutent une quantité supplémentaire de vitamines au taux normal contenu dans certains aliments. Ils font cette dernière opération dans le cas d'aliments qui sont **consommés** par tout le monde à tous les jours, de telle sorte que chacun absorbe la quantité de vitamines qu'il lui faut.

Pour moi, le mot **teneur** veut dire :_____

Quels indices as-tu utilisés pour prédire le sens du mot "teneur"?

- ☐ Ce que j'ai compris du texte jusqu'ici.
- ☐ Les tableaux et les illustrations.
- ☐ Les connaissances que j'ai du sujet du texte ou de la phrase.
- ☐ Les indices fournis par des parties de ce mot.

Pour moi, le mot **consommés** veut dire:_____

Quels indices as-tu utilisés pour prédire le sens du mot "consommés"?

- ☐ Ce que j'ai compris du texte jusqu'ici.
- ☐ Les tableaux et les illustrations.
- ☐ Les connaissances que j'ai du sujet du texte ou de la phrase.
- ☐ Les indices fournis par des parties de ce mot.

Consulte le corrigé à la page 124 pour vérifier tes réponses.

C) Chercher un mot dans le dictionnaire.

Dans cette partie du cahier, tu trouveras des activités qui t'aideront à travailler de manière plus efficace quand tu cherches un mot au dictionnaire.

Comment utiliser le dictionnaire pour trouver le sens d'un mot inconnu?

1 Je cherche le mot inconnu dans le dictionnaire.

- Les mots du dictionnaire sont écrits au singulier.
- Si le mot inconnu est au pluriel, transforme-le au singulier et cherche le mot singulier dans le dictionnaire.
  Exemple, on ne trouve pas le mot «cristaux» au dictionnaire mais seulement le mot «cristal».
- Les verbes eux sont présentés sous la forme qu'on appelle «infinitive».
  Exemple: on va trouver au dictionnaire les mots «mentir solidifier, dire, perdre» mais on ne trouvera pas «mentais, solidifieront, disent, perdra».

2. Je cherche le sens du mot qui convient à mon texte;

- Il y a des mots qui ont plusieurs sens; le dictionnaire présente habituellement les différents sens du mot et donne des exemples de ce mot dans une phrase;
- ces sens différents sont souvent numérotés (1,2,3,4 ou I,II,III,IV,V); sers-toi de ces numéros comme guide pour trouver les différents sens;
- choisis le sens qui convient le mieux à ton texte.

3. Si je ne trouve pas le mot inconnu dans le dictionnaire ou qu'aucun des sens donné dans le dictionnaire ne convient au texte,

- Je demande l'aide d'une autre personne (enseignant, ami, équipier, parent...).
- Explication: tous les mots ne sont pas présents dans tous les dictionnaires; soit parce que les dictionnaires sont trop vieux ou parce qu'ils sont incomplets.

Première Partie

Exemple 1

Je lis l'extrait suivant:

> Si la consommation régulière d'une dose normale de vitamines est essentielle, la surconsommation est inutile et constitue un gaspillage d'argent qui devrait être évité. Dans plusieurs cas, elle peut même être très nuisible à la santé. Par exemple, quelqu'un qui consomme trop de vitamines D peut perdre l'appétit, avoir mal au coeur, avoir toujours soif, avoir une **tension artérielle** trop élevée, etc.

J'arrête devant l'expression **tension artérielle**. Je ne sais pas ce que cette expression signifie.

1) Je décide de chercher dans le dictionnaire.

2) Je choisis de chercher le mot **artérielle**, car le dictionnaire énumère rarement les expressions par odre alphabétique.

3) J'essaie de prédire le sens de ce mot, cela m'aidera à choisir le sens dans le dictionnaire.

   Comme le texte parle des conséquences négatives d'un abus de vitamines sur le corps, je me dis que la tension artérielle concerne aussi un malaise pour le corps.

4) Je trouve le mot **artérielle**. Il s'agit d'un adjectif qui concerne les artères. Je cherche donc le mot **artère**.

> **Artère**: N.F. vaisseau qui conduit le sang du coeur aux organes. // Voie de communication.

Dans la première définition je vois qu'on définit l'artère comme un vaisseau sanguin qui est un élément de notre corps qui conduit le sang du coeur aux autres organes. Je retiens cette définition.

Dans la deuxième définition, on dit que l'artère est un élément du réseau routier. Je rejette cette deuxième définition.

Je comprends alors qu'une surconsommation peut avoir un effet négatif sur les vaisseaux qui conduisent le sang du coeur aux organes.

Deuxième partie

Lis la phrase suivante:

Mais grâce aux progrès de l'industrie alimentaire, des **procédés** ont été mis au point qui peuvent préserver les vitamines lors de la transformation des aliments.

D'après toi, que veut dire le mot **procédés?**_____

Maintenant regardons les définitions que nous donne le dictionnaire:

Procédé: N.M. 1. Conduite, manière d'agir: Ce sont là des procédés fort honnêtes.

Est-ce que ce premier sens convient au mot «procédés» du texte?

- ☐ Je suis certain que oui.
- ☐ Je suis certain que non.
- ☐ Je ne suis pas certain, c'est possible.

Pourquoi?_____

2.**Procédé:** Rondelle de cuir garnissant le petit bout des queues de billard.

Est-ce que ce deuxième sens convient au mot «procédés» du texte?

- ☐ Je suis certain que oui.
- ☐ Je suis certain que non.
- ☐ Je ne suis pas certain, c'est possible.

Pourquoi?_____

3.**Procédé:** Méthode à suivre pour obtenir un résultat : simplifier un procédé de fabrication.

Est-ce que ce troisième sens convient au mot «procédés» du texte?

- ☐ Je suis certain que oui.
- ☐ Je suis certain que non.
- ☐ Je ne suis pas certain, c'est possible.

Pourquoi?_____

Troisième partie

Pratique 1

Lis les phrases suivantes:

Une alimentation normale ne risque pas d'entraîner la survitaminose qui est la cause de tous ces malaises. C'est l'abus de vitamines achetées en grande concentration, sous la forme de **comprimés** ou de sirop, qui en est la principale source.

A) Indique ce que tu penses que le mot "comprimés" signifie:_____

B) Dans les définitions suivantes du dictionnaire du mot "comprimé" et des mots qui lui ressemblent, souligne le sens qui convient le mieux au mot "comprimés" du texte.

Comprimé, e adj. Aplati en tous sens.

Comprimé n.m. Pastille pharmaceutique contenant une certaine dose de médicament sous un petit volume (pilule).

Comprimer v.t. Agir sur un corps de manière à en réduire le volume.

C) Quel sens donne-tu au mot "**comprimés**" du texte?_____

D)Est-ce que ce sens correspond à ce que tu pensais, au sens que tu avais prédit?_____

E) Par quel autre mot remplacerais-tu le mot "**comprimés**" dans la phrase?_____

F)Est-ce que les définitions du dictionnaire t'ont aidé à comprendre le sens du mot "**comprimés**"?_____

G)Indique si tu es maintenant certain ou non du sens du mot "**comprimés**"du texte:

Je suis certain: ☐ Je ne suis pas certain: ☐

Pratique 2

Lis la phrase suivante:

C'est dans la nourriture **absorbée** à chaque repas que nous pouvons nous procurer notre ration de vitamines quotidienne.

A) Indique ce que tu penses que le mot "absorbée" signifie:_____

B) Dans les définitions suivantes du mot "absorbée" qui ont été prises dans le dictionnaire, souligne le sens ou les informations qui convient le mieux au mot "absorbée" du texte.

Absorber: v. tr. 1 Occuper tout entier. *Ce travail l'absorbe beaucoup.*
2 Boire, manger. *Il n'a rien absorbé depuis hier.*
3 Faire disparaître, engloutir. *Toutes mes économies sont absorbées par cette dépense.*

C) Quel sens donne-tu au mot **"absorbée"** du texte?_____

D)Est-ce que ce sens correspond à ce que tu pensais, au sens que tu avais prédit?_____

E) Par quel autre mot remplacerais-tu le mot **"absorbée"** dans la phrase?_____

F)Est-ce que les définitions du dictionnaire t'ont aidé à comprendre le sens du mot **"absorbée"?**_____

G)Indique si tu es maintenant certain ou non du sens du mot **"absorbée"** du texte:
Je suis certain: ☐ Je ne suis pas certain: ☐

Consulte ton corrigé à la page 125 pour vérifier tes réponses.

3. Relations thématiques entre phrases.

Explication sur les marques de cohésion.

Imaginons que tu écris la lettre suivante:

> Bonjour Jean,
>
> Hier , je suis allé à la cabane à sucre. J'y ai rencontré Marcel. **Il** a beaucoup changé.
> **Ses** cheveux sont très longs et **il** porte des lunettes.
> **Mon vieil ami** m'a tout de suite reconnu quand **il** m'a vu... .

Il, ses, mon vieil ami, sont tous des mots qui indiquent que tu parles encore de Marcel.

Dans tous les textes qu'ils écrivent, les auteurs parlent de la même personne, du même objet, d'une même action ou d'un même lieu dans plusieurs phrases. Pour ne pas répéter trop souvent les mêmes mots, ils utilisent toutes sortes de moyens. Ce sont des moyens comme ceux qui sont utilisés dans la lettre à Jean.

Exemple 1.

Au tout début du texte Les Vitamines, p. 1, ligne 3 et 4, tu peux lire une phrase, qui commence ainsi:

> "Les gens cherchent à en absorber le plus possible..."

Lorsque tu lis cette phrase, tu comprends que les gens cherchent à absorber quelque chose qui est désigné par le mot en caractère gras **en**, mais tu ne peux pas savoir quoi, à moins de te souvenir de la phrase que tu as lue juste avant. Si tu te rappelles ce qui est écrit dans la première phrase, tu peux comprendre le sens du mot "**en**" qui est en caractère gras dans la deuxième phrase. Lisons les deux phrases une à la suite de l'autre:

"De nos jours, les **vitamines** sont très populaires. Les gens cherchent à **en** absorber le plus possible..."

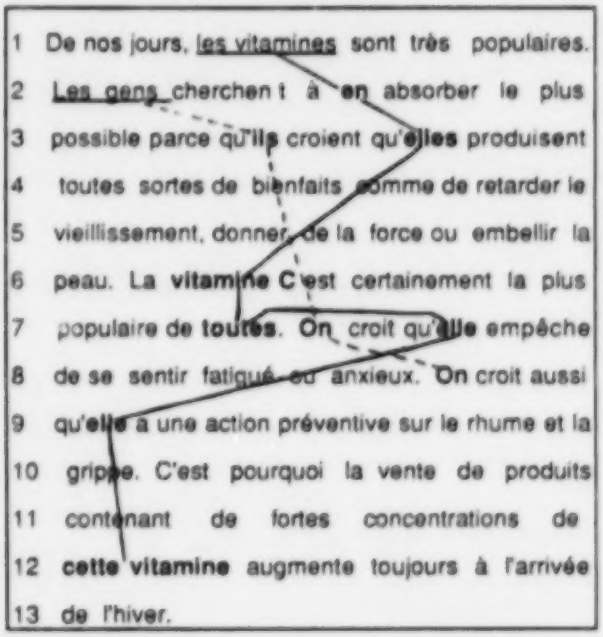
Le mot "**en**" qui est en caractère gras dans la deuxième phrase est une autre façon de parler des vitamines. Il indique que la deuxième phrase parle encore des vitamines, même si le mot "vitamines" n'est pas répété. Dans ta tête, tu comprends la deuxième phrase comme si c'était écrit:

"De nos jours, les **vitamines** sont très populaires. Les gens cherchent à absorber des **vitamines** le plus possible..."

Il n'y a pas seulement le mot "en" qui peut être utilisé quand on veut encore parler de quelque chose que l'on a déjà nommé, mais que l'on ne veut répéter. Par exemple, l'auteur peut utiliser des synonymes de ces mots, des pronoms,....

Première partie

Voici le premier paragraphe du texte Les vitamines. Certains mots sont en caractère gras. Ces mots en caractère gras sont des mots qui désignent chacun une chose dont on parle déjà dans le texte. Les lignes t'indiquent quels sont les mots qui sont désignés par les mots en caractère gras.



1 De nos jours, les vitamines sont très populaires.
2 Les gens cherchent à en absorber le plus
3 possible parce qu'ils croient qu'**elles** produisent
4 toutes sortes de bienfaits comme de retarder le
5 vieillissement, donner de la force ou embellir la
6 peau. La **vitamine C** est certainement la plus
7 populaire de **toutes**. On croit qu'**elle** empêche
8 de se sentir fatigué ou anxieux. On croit aussi
9 qu'**elle** a une action préventive sur le rhume et la
10 grippe. C'est pourquoi la vente de produits
11 contenant de fortes concentrations de
12 **cette vitamine** augmente toujours à l'arrivée
13 de l'hiver.

Voyons ensemble tous les cas un après l'autre pour que tu comprennes bien.

Ligne 3: **elles** est une autre façon de parler des "vitamines" de la ligne 1: "...parce qu'ils (les gens) croient qu'**elles** (les vitamines) produisent toutes sortes de bienfaits..." = " Parce que les gens croient que les vitamines produisent...".

Ligne 6: **vitamine c** est une autre façon de parler des "vitamines" de la ligne 1: La vitamine C est une sorte de vitamine. Même si l'on parle d'une sorte précise de vitamine, on sait que le texte parle encore des vitamines.

Ligne 7: **toutes** nous indique que cette phrase parle encore des "vitamines" de la ligne 1: "La vitamine C est certainement la plus populaire de **toutes** (des vitamines)".

Ligne 7: **On** est une autre façon de parler de "les gens" de la ligne 2: "**On** (les gens) croit qu'elle empêche de se sentir fatigué...".

Ligne 7:**elle** est une autre façon de dire "vitamine C" de la ligne 6: "On (les gens) croit qu'**elle** (la vitamine C) empêche de se sentir fatigué...". Puisque l'on parle de la vitamine C, on parle encore des vitamines.

Ligne 8: **On** est une autre façon de parler de "les gens" de la ligne 2: " **On** (les gens) croit aussi qu'elle a une action préventive...".

Ligne 9: **elle** est une autre façon de parler de la "vitamine C" de la ligne 6: "On (les gens) croit aussi qu'**elle** (vitamine C) a une action préventive...". Puisque l'on parle de la vitamine C, on parle encore des vitamines.

Lignes 12: **cette vitamine** est une autre façon de parler de la "vitamine C" de la ligne 6: "...contenant de fortes concentrations de **cette vitamine** (vitamine C) augmente toujours...". Puisque l'on parle de la vitamine C, on parle encore des vitamines.

Pour te permettre de voir d'un seul coup d'oeil que tout le paragraphe parle des vitamines, on relie ensemble tout les mots ayant le sens de "vitamine".

* * *

Deuxième partie

Il sagit d'un extrait du premier paragraphe de la page 2 du texte Les vitamines.

Exercice 1.

A) Trace une ligne qui relie chaque mot (ou groupe de mots) en caractère gras avec le mot qu'il désigne. Tu peux t'aider des indices qui te sont donnés à la suite du texte.

1 Nous connaissons maintenant très précisément
2 quelles vitamines sont contenues dans les aliments.
3 Nous savons que la **vitamine C** se trouve surtout
4 dans **les légumes et les fruits frais**. Mais
5 **ces aliments** contiennent, lorsqu'ils sont frais,
6 plusieurs autres **vitamines** . Certaines
7 **vitamines** ne se trouvent que dans quelques
8 **légumes bien particuliers.** Ainsi, la **vitamine A**,
9 qu'on nomme aussi rétinol, ne se trouve que dans les
10 **légumes verts et les carottes** . Les
11 **produits laitiers**, comme le lait, le beurre et les
12 fromages, contiennent pas moins de 9 **vitamines**
13 différentes . **Les oeufs** / **en** contiennent
14 presqu'autant , de même que **la viande** des
15 animaux. Ce sont **les abats**, comme le foie, qui **en**
16 contiennent les plus grandes quantités.

B) Écris sur les lignes ce qui est désigné par les mots en caractère gras. Est-il question de vitamines ou d' aliments? (Les no:1à5 sont déjà faits; tu continues à partir de 6).

1. ligne 3: **vitamine C** est un exemple particulier de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans la phrase précédente. **Vitamine C** indique donc que l'on parle toujours de quelque chose. Qu'est-ce que c'est? **la vitamine C** indique que l'on parle toujours de vitamines Les vitamines .

2. ligne 4: **légumes et fruits frais** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans la phrase précédente. Trouve ce que c'est: **légumes et fruits frais** indique que l'on parle toujours d' aliments .

3. ligne 5: **ces aliments** indique que l'on parle encore de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les deux phrases précédentes. Trouve ce que c'est: **ces aliments** indique que l'on parle toujours des aliments .

4. ligne 6: **vitamines** indique que l'on parle de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est? **vitamines** indique que l'on parle toujours de vitamines .

5. ligne 7: **Vitamines** indique que l'on parle toujours de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est? vitamine indique que l'on parle toujours de vitamines .

6. ligne 8: **légumes bien particuliers** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

7. ligne 8: **vitamine A** est un exemple particulier de quelque chose dont le texte parle depuis le début du paragraphe. **Vitamine A** indique donc que l'on parle toujours de quelque chose. Qu'est-ce que c'est?_____

8. ligne 10: **légumes verts et les carottes** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

9. ligne 11: **produits laitiers** est un exemple particuliers de quelque chose dont le paragraphe parle depuis le début. **Produits laitiers** indique donc que l'on parle encore de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

10. ligne 12: **vitamines** indique que l'on parle de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est? _____

11. ligne 13: **les oeufs** est un exemple particuliers de quelque chose dont le paragraphe parle depuis le début. **Les oeufs** indique donc que l'on parle encore de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

12. ligne 13: **en** est une autre façon utilisée pour parler d'une chose déjà nommée dans la phrase précédente et qui peut être contenu dans les oeufs. Ce ne peut pas être les produits laitiers. Alors qu'est-ce que c'est?_____

13. ligne 14: **la viande** est un exemple particuliers de quelque chose dont le paragraphe parle depuis le début. **La viande** indique donc que l'on parle encore de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

14. ligne 15: **les abats** est un exemple particuliers de quelque chose dont le paragraphe parle depuis le début. **Les abats** indique donc que l'on parle encore de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

15. ligne 15: **en** est une autre façon utilisée pour parler d'une chose dont le paragraphe parle depuis le début et qui peut être contenue dans les abats en grande quantité. Qu'est-ce que c'est?_____

16. Est-ce que le **en** de la ligne 13 remplace la même chose que le **en** de la ligne 15? _____

Pour te permettre de voir d'un seul coup d'oeil que tout le paragraphe parle des vitamines , on relie ensemble tout les mots ayant le sens de "vitamine". On fait la même chose avec tout les mots qui indiquent que l'on parle des aliments.

* * *

Exercice 2

A) Comme dans l'exercice précédent, trace une ligne qui relie chaque mot (ou groupe de mots) en caractères gras avec le mot qu'il désigne. Tu peux t'aider des indices qui te sont donnés à la suite du texte.

1 Les spécialistes connaissent maintenant l'apport de
2 chaque vitamine à notre santé . Certaines
3 **vitamines / contribuent** à la santé de parties
4 précises de notre corps. Ainsi, **le rétinol / a un effet**
5 très bien connu sur la vision . Parmi les huit
6 **vitamines du groupe B**, six **ont un effet** sur le
7 cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui
8 fait la plus grande consommation de vitamines pour se
9 développer et pour fonctionner . En plus des
10 **vitamines du groupe B**, cet organe **a besoin**
11 de grandes quatités de **vitamines C et E.** La
12 **vitamine E / contribue** spécifiquement au bon état
13 des tissus de notre corps, comme la peau, et c'est la
14 **vitamine B5** qui **contribue** le plus à l'amélioration
15 de l'état des cheveux. **Elle / aide** aussi à la guérison
16 des coupures. C'est la **vitamine B1** qui **a un effet**
17 propre sur le fonctionnement des muscles. En plus de
18 leur effet sur des parties précises du corps, la plupart
19 des **vitamines / contribuent** au fonctionnement
20 général de l'organisme.

B) Écris sur les lignes ce qui est désigné par les mots en caractères gras.Est-il question de vitamines ou de l'apport? (Les no:1 et 2 sont déjà faits; à toi de faire les autres).

1. ligne 3: **vitamines** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans la phrase précédente. Trouve ce que c'est: **vitamines** indique que l'on parle toujours de vitamine.

2. ligne 3: **contribuent** indique que l'on parle toujours de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans la phrase précédente. Qu'est-ce que c'est? **contribuent** indique que l'on parle toujours de l'apport des vitamines a la santé.

3. ligne 4: **le rétinol** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

4. ligne 4: **a un effet** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

5. ligne 6: **vitamines du groupes B** indique que l'on parle de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est?_____

6. ligne 6: **ont un effet** indique que l'on parle de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est? _____

7. ligne 10:**vitamines du groupes B** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

8. ligne 10: **a besoin** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est: _____

9. ligne 11: **vitamines C et E** indique que l'on parle de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est?

_____

10. ligne 12: **vitamine E** indique que l'on parle de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est?

_____

11. ligne 12: **contribue** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est:

_____

12. ligne 14: **vitamine B5** indique que l'on parle de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est?

_____

13. ligne 14: **contribue** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est:

_____

14. ligne 15 : **Elle** est utilisé pour parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est:

_____

15. ligne 15: **aide** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est:

_____

16. Ligne 16: **vitamine B1** indique que l'on parle de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Qu'est-ce que c'est?

_____

17. ligne 16: **a un effet** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est:

_____

18. ligne 19 : **vitamines** est utiliser pour parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est:

_____

19. ligne 19: **contribuent** est une autre façon de parler de quelque chose dont le texte a déjà parlé dans les phrases précédentes. Trouve ce que c'est:

_____

* * *

Troisième partie

Exercice 1

A) Encadre les mots qui ont le même sens que les mots soulignés "nourriture absorbée" et "vitamines".

B) Fais une ligne qui relie les mots encadrés au mot souligné. Dans chaque phrase, il y a un mot qui a le même sens que nourriture absorbée et il y a au moins un mot qui a le même sens que vitamines. Souviens toi que lorsque l'on répète un même mot, cela indique que l'on parle toujours de la même chose.

(1)C'est dans la nourriture absorbée à chaque repas que nous pouvons nous procurer notre ration de vitamines quotidienne. (2)La variété de notre alimentation suffit à fournir toutes celles dont nous avons besoin. (3)Mais attention, il ne suffit pas de toujours manger à sa faim pour être certain d'absorber en quantité suffisante toute la variété des vitamines dont nous avons besoin. (4)Si nous mangeons trop souvent des aliments pauvres en vitamines, comme les sucreries par exemple, nous pouvons avoir assez de calories pour nos besoins d'énergie mais pas assez de vitamines. (5)Il peut aussi nous arriver de manger des aliments qui ont perdu leurs vitamines naturelles pendant leur préparation dans les industries de produits alimentaires comme les laiteries, les boulangeries, les salaisons, etc.

C) Ecris ici quels sont les mots utilisés pour parler des mots qui sont soulignés. Sur la première ligne, tu écris quel est le premier mot qui indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée que tu as encadré . Sur la deuxième ligne, tu écris le deuxième mot que tu as encadré qui indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée. Continue ainsi jusqu'à la fin.

1.(phrase 1) _____ indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée .

2.(phrase 2) _____ indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée .

3.(phrase 3) _____ indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée .

4.(phrase 3) _____ indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée .

5. (phrase 4) _____ indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée .

6. (phrase 5) _____ indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée .

7.(phrase 2)_____ indique que l'on parle toujours de vitamines.

8.(phrase 3)_____ indique que l'on parle toujours de vitamines.

9.(phrase 4)_____ indique que l'on parle toujours de vitamines.

10.(phrase 4)_____ indique que l'on parle toujours de vitamines.

11.(phrase 5)_____ indique que l'on parle toujours de vitamines.

Vérifie tes réponses à l'aide des pages 126 et 127 du corrigé.

Exercice 2

A) Encadre les mots qui ont le même sens que les mots soulignés "vitamines" et "producteurs d'aliments".

B) Fais une ligne qui relie les mots encadrés au mot souligné.

-Le premier mot à encadrer t'est déjà donné. Il est en caractère gras. Trouve quel sens il a : "vitamines" ou "producteurs d'aliments".
-Ensuite trouve les autres mots qui ont le même sens que les mots "vitamines" et "producteurs d'aliments".

(1)Nous risquerions de manquer de vitamines si rien n'était fait pour compenser leur destruction. (2)**Mais grâce aux progrès de l'industrie alimentaire,** des procédés ont été mis au point qui peuvent préserver les vitamines lors de la transformation des aliments. (3) Parmi ces procédés, la cuisson sous vide est actuellement le plus populaire. (4) En plus, les producteurs d'aliments sont maintenant obligés d'ajouter des vitamines aux aliments avant de les vendre. (5) Ils le font dans trois cas. (6) Ils sont parfois obligés de ramener la teneur en vitamines des aliments au taux qu'ils contenaient avant qu'elles soient détruites par les procédés de transformation. (7) Souvent, ils augmentent, avant de transformer les aliments, la quantité des vitamines qui sont les plus menacées de destruction. (8)Aussi, ils ajoutent une quantité supplémentaire de vitamines au taux normal contenu dans certains aliments. (9) Ils font cette dernière opération dans le cas d'aliments qui sont consommés par tout le monde à tous les jours, de telle sorte que chacun absorbe la quantité de vitamines qu'il lui faut.

C) Ecris ici quels sont les mots utilisés pour parler des mots soulignés que je t'ai donnés .

1. Industrie alimentaire indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments .
2.(phrase 5) _____ indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments .
3. (phrase 6) _____ indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments .
4. (phrase 7) _____ indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments .
5. (phrase 8) _____ indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments .
6. (phrase 9) _____ indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments .
7.(phrase 1)_____ indique que l'on parle toujours de vitamines.
8.(phrase 2)_____ indique que l'on parle toujours de vitamines.
9.(phrase 4)_____ indique que l'on parle toujours de vitamines.
10.(phrase 6)_____indique que l'on parle toujours de vitamines.
11.(phrase 6)_____indique que l'on parle toujours de vitamines.
12.(phrase 7)_____indique que l'on parle toujours de vitamines.
13.(phrase 8)_____indique que l'on parle toujours de vitamines.
14.(phrase 9)_____indique que l'on parle toujours de vitamines.

Vérifie tes réponses à l'aide des pages 128 et 129 du corrigé.

4. Relation de cohérence entre phrases.

Première partie

1. Premier paragraphe de la page 2 du texte les vitamines:

(1)Nous connaissons maintenant très précisément quelles **vitamines** sont contenues dans **les aliments**. (2) Nous savons que la **vitamine C** se trouve surtout dans **les légumes et les fruits frais**. (3) Mais **ces aliments** contiennent, lorsqu'ils sont frais, plusieurs autres **vitamines**. (4) Certaines **vitamines** ne se trouvent que dans quelques **légumes** bien particuliers. (5) Ainsi, la **vitamine A**, qu'on nomme aussi rétinol, ne se trouve que dans les **légumes verts et les carottes**. (6) Les produits laitiers, comme le lait, le beurre et les fromages, contiennent pas moins de 9 **vitamines** différentes. (7) **Les oeufs en** contiennent presqu'autant, de même que la **viande** des animaux. (8) Ce sont **les abats**, comme le foie, qui **en** contiennent les plus grandes quantités. (9) Il ne faut pas oublier que **les poissons** sont aussi une source très riche de **vitamines**. (10) Enfin, **les céréales**, comme le blé avec lequel on fait le pain, et les autres céréales que l'on peut manger le matin, qui sont faites avec du maïs ou du son, fournissent à l'état naturel une part importante des **vitamines** que nous devons absorber.

2. Lisons d'abord les deux premières phrases. Dès que j'ai lu la deuxième phrase, je me demande qu'est-ce que je sais de plus?

1-Nous connaissons maintenant très précisément quelles **vitamines** sont contenues dans les **aliments**.

2-Nous savons que la **vitamine C** se trouve surtout dans les **légumes** et les **fruits frais**.

La phrase 2 est donc un exemple de la phrase 1. Elle illustre ce que la phrase 1 me dit. En lisant la phrase 2 je connais un cas particulier de l'idée générale de la phrase 1.

3. Je me demande ce que la 3e phrase dit de plus que la 2e phrase .

2- Nous savons que la **vitamine C** se trouve surtout dans les **légumes** et les fruits **frais**.

3- **Mais ces aliments** contiennent, lorsqu'ils sont frais, plusieurs autres **vitamines**.

La phrase 3 nous donne donc de l'information supplémentaire sur ce que nous dit la phrase 2. Je sais maintenant qu'il n'y a pas que de la vitamine C dans les légumes et les fruits frais.

4. Je me demande ce que la 4e phrase dit de plus que la 3e phrase .

3- Mais **ces aliments** contiennent, lorsqu'ils sont frais, plusieurs autres **vitamines**.

4- Certaines **vitamines** ne se trouvent que dans quelques **légumes** bien **particuliers**.

Après avoir lu la phrase 4 on sait que ce ne sont pas toutes les vitamines qui se retrouvent dans tous les légumes.

5. Je me demande ce que la 5e phrase dit de plus que la 4e phrase .

4- Certaines **vitamines** ne se trouvent que dans quelques **légumes** bien particuliers.

5- Ainsi, la **vitamine A**, qu'on nomme aussi rétinol, ne se trouve que dans les **légumes verts** et les **carottes.**

La phrase 5 est donc un exemple de la phrase 4.

6.Je me demande ce que la 6e phrase dit de plus que la 5e phrase .

5- Ainsi, la **vitamine A**, qu'on nomme aussi rétinol, ne se trouve que dans les **légumes verts** et les **carottes.**

6- Les **produits laitiers**, comme le lait, le beurre et les fromages, contiennent pas moins de 9 **vitamines** différentes.

En lisant la phrase 6, je comprends qu'il n'y a pas que dans les légumes que l'on retrouve des vitamines particulières. Il y en a aussi dans les produits laitiers. La phrase 6 est donc un autre exemple de vitamines contenues dans des aliments particuliers et elle s'ajoute à la phrase 5 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 4.

7. Je me demande ce que la 7e phrase dit de plus que la 6e phrase .

6- Les **produits laitiers**, comme le lait, le beurre et les fromages, contiennent pas moins de 9 **vitamines** différentes.

7- **Les oeufs en** contiennent presqu'autant, de même que la **viande** des animaux.

En lisant la phrase 7, je comprends qu'il n'y a pas que dans les légumes et les produits laitiers que l'on retrouve des vitamines particulières. Il y en a aussi dans les oeufs et la viande. La phrase 7 nous donne donc un autre exemple d'aliments dans lesquels on retrouve plusieurs vitamines .

Puisque la phrase 7 est un autre exemple de vitamines contenues dans des aliments particuliers, elle s'ajoute à la phrase 5 et 6 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 4.

8. Je me demande ce que la 8e phrase dit de plus que la 7e phrase .

7- **Les oeufs en** contiennent presqu'autant, de même que **la viande des** animaux.

8- Ce sont **les abats**, comme le foie, qui **en** contiennent les plus grandes quantités.

En lisant la phrase 8, j'apprends autre chose sur la viande dont nous parle la phrase 7. La phrase 8 est un exemple de viande dont nous parle la phrase 7 .

9. Je me demande ce que la 9e phrase dit de plus que la 8e phrase .

8- Ce sont **les abats**, comme le foie, qui **en** contiennent les plus grandes quantités.

9- Il ne faut pas oublier que **les poissons** sont aussi une source très riche de **vitamines**.

En lisant la phrase 9, je comprends que l'on a fini de parler de la viande et que l'on aborde autre chose (les poissons). Puisque la phrase 9 est un autre exemple de vitamines contenues dans des aliments particuliers, elle s'ajoute à la phrase 5, 6 et 7 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 4.

10. Je me demande ce que la 10e phrase dit de plus que la 9e phrase .

9- Il ne faut pas oublier que **les poissons** sont aussi une source très riche de **vitamines**.

10- Enfin, **les céréales**, comme le blé avec lequel on fait le pain, et les autres céréales que l'on peut manger le matin, qui sont faites avec du maïs ou du son, fournissent à l'état naturel une part importante des **vitamines** que nous devons absorber.

En lisant la phrase 10, je comprends qu'il n'y a pas que dans les légumes, les produits laitiers, les oeufs, la viande et les poissons que l'on retrouve beaucoup de vitamines . Il y en a aussi dans les céréales. La phrase 10 nous donne donc un autre exemple d'aliments dans lesquels on retrouve plusieurs vitamines .

Elle s'ajoute donc à la phrase 5, 6, 7 et 9 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 4.

Rappelle-toi que:

Quand tu lis un texte, il faut toujours que dans ta tête tu rattaches la nouvelle phrase que tu lis à la phrase que tu as lue avant.

Mais, la manière de compléter une idée de la phrase située juste avant n'est pas toujours la même.

- Si la première phrase parle en générale de quelque chose (ex: des animaux) et que la seconde phrase parle d'un cas particulier ce cette chose (ex: les chats) , la 2e phrase est un exemple de la première.

- Si deux phrases parlent de la même chose (ex: Le ski de fond ; Le **ski de fond** est un sport d'hiver. Il faut être en forme pour **le** pratiquer) ,souvant la 2e phrase ajoude de l'information à la première.

- Si deux phrases adjacentes sont des cas particuliers de quelque chose dont on parle plus haut dans le paragraphe , ces deux phrases se complètent pour nous donner des exemples de la chose dont on parle plus haut. Par exemple, la phrase 3 peut s'ajouter à la phrase 2 pour illustrer la phrase 1.

Deuxième partie

Maintenant, je vais t'aider mais tu vas participer plus.

Ce que tu dois faire:

- Je vais te proposer des phrases prises dans le texte.
- Pour chaque phrase, tu vas trouver comment elle complète la phrase qui vient juste avant elle .

Exercice 1

1- Voici le deuxième paragraphe de la page 3 du texte "les vitamines".

(1) C'est dans la **nourriture absorbée** à chaque repas que nous pouvons nous procurer notre ration de **vitamines** quotidienne. (2) La **variété** de notre **alimentation** suffit à fournir toutes **celles** dont nous avons besoin. (3) Mais attention, il ne suffit pas de toujours **manger** à sa faim pour être certain d'absorber en quantité suffisante toute la variété des **vitamines** dont nous avons besoin. (4) Si nous **mangeons** trop souvent des aliments pauvres en **vitamines**, comme les sucreries par exemple, nous pouvons avoir assez de calories pour nos besoins d'énergie mais pas assez de **vitamines**. (5) Il peut aussi nous arriver de **manger** des aliments qui ont perdu leurs **vitamines** naturelles pendant leur préparation dans les industries de produits alimentaires comme les laiteries, les boulangeries, les salaisons, etc. (6)Les **vitamines** sont en effet des molécules très fragiles qui sont affectées par presque tous les traitements que l'on fait subir aux aliments pour les préparer dans ces industries.

2-Lisons d'abord les deux premières phrases. Dès que j'ai lu la deuxième phrase, Je me demande ce que je sais de plus?

1-C'est dans la **nourriture absorbée** à chaque repas que nous pouvons nous procurer notre ration de **vitamines** quotidienne.

2- La **variété** de notre **alimentation** suffit à fournir toutes **celles** dont nous avons besoin.

La phrase 2 nous dit qu'en plus de manger à tous les repas, il faut manger différents aliments.

Comment la phrase 2 complète la phrase 1?

3-☐ La phrase 2 ajoute de l'information à la phrase 1.

3. Je me demande ce que la 3e phrase dit de plus que la 2e phrase.

2-La variété de notre **alimentation** suffit à fournir toutes **celles** dont nous avons besoin.

3- Mais attention, il ne suffit pas de toujours **manger** à sa faim pour être certain d'absorber en quantité suffisante toute la variété des **vitamines** dont nous avons besoin.

La phrase 3 t'indique que le texte a terminé de parler de la façon de se procurer toutes les vitamines dont nous avons besoin. Elle indique que le texte va plutôt parler des conditions qui font que les deux premières phrases ne sont pas toujours vraies.

Comment la phrase 3 complète la phrase 2?
1-☐ La phrase 3 ajoute de l'information à l'idée des phrase 2 et 1.

4. Je me demande ce que la 4e phrase dit de plus que la 3e phrase.

3-Mais attention, il ne suffit pas de toujours **manger** à sa faim pour être certain d'absorber en quantité suffisante toute la variété des **vitamines** dont nous avons besoin.

4-Si nous **mangeons** trop souvent des aliments pauvres en **vitamines**, comme les sucreries par exemple, nous pouvons avoir assez de calories pour nos besoins d'énergie mais pas assez de **vitamines**.

En lisant la phrase 4, j'apprends qu'en plus de manger à tous les repas et de varier ce que je mange, il ne faut pas que je mange des aliments pauvres en vitamines si je veux me procurer toutes les vitamines dont j'ai besoin. La phrase 4 illustre donc la phrase 3 puisqu'elle nous donne un exemple de condition qui fait que les deux premières phrases ne sont pas toujours vraies.

Comment la phrase 4 complète la phrase 3?
1-☐ La phrase 4 est un exemple de la phrase 3.

5. Je me demande comment la 5e phrase complète la 4e phrase.

4-Si nous **mangeons** trop souvent des aliments pauvres en **vitamines**, comme les sucreries par exemple, nous pouvons avoir assez de calories pour nos besoins d'énergie mais pas assez de **vitamines**.

5- Il peut aussi nous arriver de **manger** des aliments qui ont perdu leurs **vitamines** naturelles pendant leur préparation dans les industries de produits alimentaires comme les laiteries, les boulangeries, les salaisons, etc.

Coche la bonne réponse:

1-☐ La phrase 5 est un exemple de la phrase 4.
2-☐ La phrase 5 et la phrase 4 sont toutes les deux des exemples qui expliquent la même chose. La phrase 5 s'ajoute à la phrase 4 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 3.
3-☐ La phrase 5 ajoute de l'information à la phrase 4. La phrase 5 complète donc la phrase 4.

6. Je me demande comment la 6e phrase complète la 5e phrase.

5- Il peut aussi nous arriver de **manger** des aliments qui ont perdu leurs **vitamines** naturelles pendant leur préparation dans les industries de produits alimentaires comme les laiteries, les boulangeries, les salaisons, etc.

6-Les **vitamines** sont en effet des molécules très fragiles qui sont affectées par presque tous les traitements que l'on fait subir aux aliments pour les préparer dans ces industries.

Coche la bonne réponse:

1-☐ La phrase 6 est un exemple de la phrase 5.
2-☐ La phrase 6 et la phrase 5 sont toutes les deux des exemples qui expliquent la même chose. La phrase 6 s'ajoute à la phrase 5 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 4.
3-☐ La phrase 6 ajoute de l'information à la phrase 5. La phrase 6 complète donc la phrase 5.

Vérifie tes réponses à l'aide de la page 130 du corrigé.

Exercice 2

1. Prenons le début du dernier paragraphe de la page 4.

(1) Si la consommation régulière d'une dose normale de vitamines est essentielle, la surconsommation est inutile et constitue un gaspillage d'argent qui devrait être évité. (2) Dans plusieurs cas, elle peut même être très nuisible à la santé. (3) Par exemple, quelqu'un qui consomme trop de vitamines D peut perdre l'appétit, avoir mal au coeur, avoir toujours soif, avoir une tension artérielle trop élevée, etc. (4) Trop de vitamine A peut entrainer des maux de tête, la perte des cheveux, la sécheresse de la peau, etc. (5) Les jeunes bébés sont plus vulnérables que les adultes à une surconsommation de vitamines.

2. Je me demande ce que la 2e phrase dit de plus que la 1ère phrase.

1- Si la consommation régulière d'une dose normale de vitamines est essentielle, la surconsommation est inutile et constitue un gaspillage d'argent qui devrait être évité.

2-Dans plusieurs cas, elle peut même être très nuisible à la santé.

Dans la phrase 1, on dit que la **surconsommation** est **inutile**. Dans la phrase 2, on ajoute que la **surconsommation** peut être **nuisible** à la santé. J'apprends donc en lisant la deuxième phrase qu'en plus d'être inutile, la surconsommation peut être nuisible à la santé.

Comment la phrase 2 complète la phrase 1?

3-☐ La phrase 2 ajoute de l'information à la phrase 1.

3. Je me demande ce que la 3e phrase dit de plus que la 2e phrase .

2-Dans plusieurs cas, **elle** peut même être très nuisible à la santé.

3-Par exemple, quelqu'un qui **consomme trop de vitamines** D peut perdre l'appétit, avoir mal au coeur, avoir toujours soif, avoir une tension artérielle trop élevée, etc.

La phrase 3 illustre comment la surconsommation de vitamines peut être nuisible à la santé. Elle nous apprend que consommer trop de vitamine D peut être nuisible à la santé.

Comment la phrase 3 complète la phrase 2?

1-☐ La phrase 3 est un exemple de la phrase 2.

4.Je me demande comment la 4e phrase complète la 3e phrase.

3-Par exemple, quelqu'un qui **consomme trop de vitamines** D peut perdre l'appétit, avoir mal au coeur, avoir toujours soif, avoir une tension artérielle trop élevée, etc.

4-Trop de vitamine A peut entrainer des maux de tête, la perte des cheveux, la sécheresse de la peau, etc.

Coche la bonne réponse:

1-☐ La phrase 4 est un exemple de la phrase 3.

2-☐ La phrase 4 et la phrase 3 sont toutes les deux des exemples qui expliquent la même chose. La phrase 4 s'ajoute à la phrase 3 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 2.

3-☐ La phrase 4 ajoute de l'information à la phrase 3.

5.Je me demande comment la 5e phrase complète la 4e phrase.

4-Trop de vitamine A peut entrainer des maux de tête, la perte des cheveux, la sécheresse de la peau, etc.

5-Les jeunes bébés sont plus vulnérables que les adultes à une **surconsommation de vitamines.**

Coche la bonne réponse:

1-☐ La phrase 5 est un exemple de la phrase 4.

2-☐ La phrase 5 et la phrase 4 sont toutes les deux des exemples qui expliquent la même chose. La phrase 5 s'ajoute aux phrases 4 et 3 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 2.

3-☐ La phrase 5 ajoute de l'information à la phrase 4.

Vérifie tes réponses à l'aide de la page 131 du corrigé.

Exercice 3

1. Voici le début du deuxième paragraphe de la page 1 du texte.

(1) **La publicité** est largement responsable des croyances qui se répandent sur les **vitamines**. (2) **On voit à la télévision** des spécialistes qui démontrent qu'il est très dangereux de manquer de **vitamines** et qu'il faut être sûr d'en absorber autant qu'il faut. (3) Des vedettes sportives bien connues y vantent les mérites d'une céréale qu'ils mangent le matin au déjeuner.

2. Je me demande comment la 2e phrase complète la 1ère phrase.

1-**La publicité** est largement responsable des croyances qui se répandent sur les **vitamines**.

2- **On voit à la télévision** des spécialistes qui démontrent qu'il est très dangereux de manquer de **vitamines** et qu'il faut être sûr d'en absorber autant qu'il faut.

Coche la bonne réponse:

1-☐ La phrase 2 est un exemple de la phrase 1.

3-☐ La phrase 2 ajoute de l'information à la phrase 1.

3. Je me demande comment la 3e phrase complète la 2e phrase .

2-**On voit à la télévision** des spécialistes qui démontrent qu'il est très dangereux de manquer de **vitamines** et qu'il faut être sûr d'en absorber autant qu'il faut.

3- Des vedettes sportives bien connues y vantent les mérites d'une céréale qu'ils mangent le matin au déjeuner.

Coche la bonne réponse:

1-☐ La phrase 3 est un exemple de la phrase 2.

2-☐ La phrase 3 et la phrase 2 sont toutes les deux des exemples qui expliquent la même chose. La phrase 3 s'ajoute à la phrase 2 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 1.

3-☐ La phrase 3 ajoute de l'information à la phrase 2.

Vérifie tes réponses à l'aide de la page 132 du corrigé.

5. Information importante dans les phrases.

Pourquoi identifier les mots importants dans les phrases?

Quand on parle d'idée importante des phrases, on veut dire deux choses:

- De qui ou de quoi parle la phrase, c'est-à-dire son sujet;
- Ce qui est dit de plus important sur ce sujet.

Par exemple, dans la phrase:

«Plusieurs sortes de baleines, ces énormes mammifères d'une grande intelligence, sont malheureusement en voie de disparition dans plusieurs coins de notre planète».

De quoi parle cette phrase? De plusieurs sortes de baleines.

Qu'est-ce qu'on dit de plus important sur ces baleines? Qu'elles sont en voie de disparition.

Tu vas t'exercer à ne conserver que **les mots les plus importants** d'une phrase pour dire l'idée complète qu'elle exprime.

Première partie

1. Voyons d'abord ce que cela veut dire "mots plus importants".

   Prenons une phrase toute simple et courte. La première phrase du texte fera l'affaire:

   "De nos jours, les vitamines sont très populaires".

Faisons le point.

- Pour exprimer l'idée complète d'une phrase, il faut conserver:

  -au moins un mot qui désigne la chose dont la phrase parle
  et
  -il faut conserver aussi un ou des mots qui expriment ce qui est dit de cette chose.

- Les mots qu'on supprime sont :

  -les articles comme "le, la, les";

  -tous les autres mots qui s'accrochent à la chose dont la phrase parle;

  -tout ce qui s'accroche à ce qui est dit de cette chose;

  -les parties de phrases qui ajoutent des détails;

  -on supprime aussi ce qui s'accroche à toute l'idée complète.

En fin de compte, l'idée complète de la phrase exprimée dans le moins de mots possibles est composé par les mots en caractères gras suivant:

"De nos jours, les **vitamines sont** très **populaires**".

2. 2e phrase du paragraphe, des lignes 3 à 6 du texte Les Vitamines:

"Les gens cherchent à en absorber le plus possible parce qu'ils croient qu'elles produisent toutes sortes de bienfaits comme de retarder le vieillissement, donner de la force ou embellir la peau. "

- Je commence par supprimer tous les petits mots.

- Quels mots puis-je supprimer encore pour exprimer l'idée complète avec le moins de mots possibles?

- Je mets donc les mots importants de cette phrase en caractères gras:

"**Les gens cherchent à en absorber** le plus possible **parce qu'ils croient qu'elles produisent** toutes sortes de **bienfaits** comme de retarder le vieillissement, donner de la force ou embellir la peau. "

Nous allons poursuivre le travail sur toutes les phrases du même paragraphe pour voir différents autres cas.

3. 3e phrase du paragraphe, ligne 6:

"La vitamine C est certainement la plus populaire de toutes".

- Cette phrase parle de la vitamine C.
- Qu'est-ce que la phrase dit sur la vitamine C?_____
_____
- Peut-on supprimer des mots? _____
- Je mets donc les mots importants de cette phrase en caractères gras:

"La **vitamine C est** certainement **la plus populaire** de toutes".

4. 4e phrase du paragraphe, lignes 6 et 7:

"On croit qu'elle empêche de se sentir fatigué ou anxieux".

- Cette phrase parle de "on", c'est-à-dire des gens.
- Qu'est-ce que la phrase dit sur les gens? _____
_____
- Peut-on supprimer des mots sans couper l'essentiel de l'idée de la phrase?_____
- Je mets donc les mots importants de cette phrase en caractères gras:

"**On croit qu'elle empêche de se sentir fatigué ou anx**ieux".

5. 5e phrase du paragraphe, lignes 7 et 8, une autre phrase semblable à la précédente:

"On croit aussi qu'elle a une action préventive sur le rhume et la grippe".

- Cette phrase parle de "on", c'est-à-dire des gens.
- Qu'est-ce qu'elle dit sur les gens?_____
- Quels sont les mots que nous pouvons supprimer?_____

- Je mets donc les mots importants de cette phrase en caractères gras:

"**On croit** aussi **qu'elle a** une **action préventive sur** le **rhume et** la **grippe**".

- On peut faire une seule phrase avec ces deux dernières phrases parce que la chose dont on parle est la même dans les deux phrases:

"On croit qu'elle empêche se sentir fatigué ou anxieux, qu'elle a action préventive sur rhume et grippe".

6. 6e et dernière phrase du paragraphe, lignes 8 à 10:

"C'est pourquoi la vente de produits contenant de fortes concentrations de cette vitamine augmente toujours à l'arrivée de l'hiver".

- Cette phrase parle de la vente de produits contenant de fortes concentrations de vitamines C.
- Que dit-on de cette chose?_____
- Quels sont les mots que nous pouvons supprimer? _____

- Je mets donc les mots importants de cette phrase en caractères gras:

"C'est pourquoi la **vente** de produits contenant de fortes concentrations de **cette vitamine augmente** toujours **à l'arrivée de l'hiver**".

7. Paragraphe réécrit en n'utilisant seulement les mots qui sont importants :

Vitamines sont populaires.
Gens cherchent en absorber parce qu'ils croient qu'elles produisent bienfaits.
Vitamine C est la plus populaire.
On croit qu'elle empêche se sentir fatigué ou anxieux, qu'elle a action préventive sur rhume et grippe.
C'est pourquoi vente cette vitamine augmente hiver.

Deuxième partie

Tu auras à ta disposition:

- Le premier paragraphe de la page 2, lignes 1 à 6, dans lequel les mots importants, qui expriment l'idée de chaque phrase avec le moins de mots possible, sont en caractères gras;

  Relis ce paragraphe dans le texte Les Vitamines.

Ce que tu dois faire pour chaque phrase:

- Lis toute la phrase pour bien la comprendre, puis lis seulement les mots en caractères gras;

- Parmi les mots en caractères gras, identifie ce que la phrase dit de la chose dont elle parle;

- Ensuite, demande-toi pourquoi les mots qui ne sont pas en caractères gras n'ont pas été gardés pour dire l'idée complète de la phrase.

Commençons!

1. 1re phrase:

Nous connaissons maintenant très précisément quelles **vitamines** sont **contenues dans** les **aliments.**

-La phrase parle des vitamines contenues dans les aliments.

-Qu'est-ce que la phrase dit sur les vitamines contenues dans les aliments?

_____

-Pourquoi on a supprimé les mots ci-dessous? Trace une ligne qui relie chaque mot (à gauche) avec la bonne raison (à droite).

Maintenant :	C'est un arcticle.
Très précisément :	Dit à quel moment nous connaissons les vitamines.
Quelles:	Dit comment nous connaissons les vitamines contenues dans les aliments.
Sont :	Nous dit que ce sont les vitamines qui sont contenues dans les aliments. Ce mot accompagne "contenues" mais on comprends très bien le sens de la phrase même si "sont" n'est pas présent.
Les :	Précise que nous connaissons les sortes de vitamines qui sont contenues dans les aliments.

2. 2e phrase:

Nous savons que la **vitamine C se trouve** surtout **dans** les **légumes et les fruits frais.**

-La phrase parle de la vitamine C.

- Qu'est-ce que la phrase dit de cette chose? _____

_____

-Pourquoi on a supprimé les mots ci-dessous? Trace une ligne qui relie chaque mot (à gauche) avec la bonne raison (à droite).

La, les, les :	Ce sont des arcticles.
Surtout :	Nous donne de l'information de détail.

3. 3e phrase:

Mais **ces aliments contiennent**, lorsqu'ils sont frais, plusieurs **autres vitamines.**

-La phrase parle des aliments.

-Qu'est-ce que la phrase dit de cette chose?_____

_____

- Pourquoi on a supprimé:

Mais :	Précise à quel moment ils contiennent d'autres vitamines.
Lorsqu'ils sont frais :	Nous dit que le nombres des autres vitamines qu'ils peuvent contenir est grand.
Plusieurs :	Ne fait qu'introduire la phrase.

4. 4e phrase:

Certaines vitamines ne se trouvent que dans quelques **légumes** bien **particuliers**:

- La phrase parle de certaines vitamines.

- Qu'est-ce que la phrase dit de cette chose?_____

_____

_____

- Pourquoi on a supprimé:

Quelques	Mot qui accompagne "particulier".
Bien	Nous précise que ce n'est pas dans tout les légumes que certaines vitamines se trouvent.

5. 5e phrase:

ainsi, la **vitamine A**, qu'on nomme aussi rétinol, **ne se trouve que dans les légumes verts et les carottes**.

- La phrase parle de la vitamine A.

- Qu'est-ce que la phrase dit de cette chose?_____

_____

_____

- Pourquoi on a supprimé:

Ainsi	C'est une autre façon de dire vitamine A
La, les, les	Ne fait qu'introduire la phrase.
Qu'on nomme aussi rétinol	Ce sont des arcticles.

Ouvre ton corrigé aux pages 133 et 134 et fais les corrections nécessaires.

6. Voici le début de ce paragraphe réécrit en n'utilisant que les mots importants des phrases.

Nous connaissons vitamines contenues dans aliments. Nous savons que vitamine C et autres vitamines se trouvent dans légumes et fruits frais. Certaines vitamines ne se trouvent que dans légumes particuliers: vitamine A dans légumes verts et carottes.

Troisième partie

Tu auras à ta disposition:

- Le deuxième paragraphe de la page 1 du texte Les vitamines.

  Relis d'abord ce paragraphe.

Ce que tu dois faire pour chaque phrase:

- Lis toute la phrase pour bien la comprendre;
- Fais une croix sur les mots moins importants de la phrase;
- Encadre les mots importants de la phrase.

Quand tu auras terminé:

- Réécris le paragraphe en utilisant seulement les mots importants de chaque phrase.

La publicité est largement responsable des croyances qui se répandent sur les vitamines. On voit à la télévision des spécialistes qui démontrent qu'il est très dangereux de manquer de vitamines et qu'il faut être sûr d'en absorber autant qu'il faut. Des vedettes sportives bien connues y vantent les mérites d'une céréale qu'ils mangent le matin au déjeuner. Ils proposent des produits alimentaires"à teneur garantie" en vitamines ou "enrichis" de vitamines. Ces produits sont vendus comme des aliments qui aident à rester en bonne forme physique. C'est ainsi que la publicité répand l'opinion que les vitamines sont bonnes pour tout le monde.

Réécris ici le texte en utilisant seulement les mots importants des phrases:

• Ouvre ton corrigé à la page 135 pour trouver les réponses et fais les corrections nécessaires.

6. Structure de paragraphe .

Pourquoi trouver l'idée importante des paragraphes?

L'activité que tu vas faire maintenant va t'aider à utiliser les liens entre les phrases d'un paragraphe pour saisir l'idée importante du paragraphe.

. . .

Première partie

Exercice 1

1. Premier paragraphe de la page 2 du texte Les vitamines:

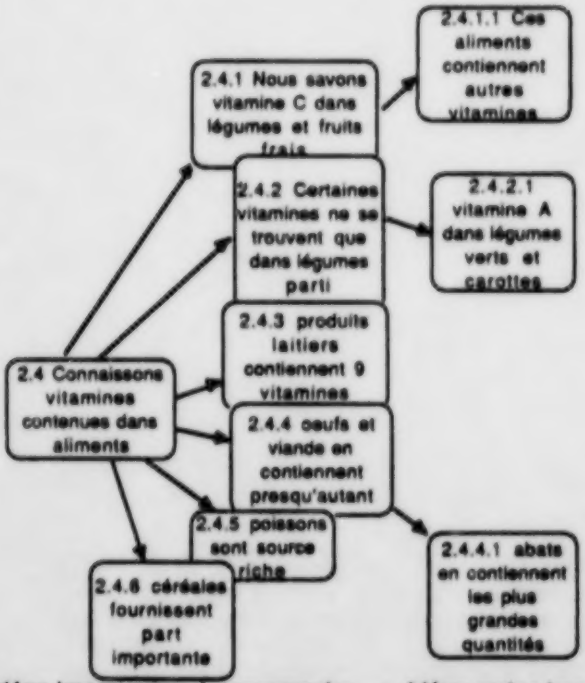
Nous connaissons maintenant très précisément quelles **vitamines** sont **contenues dans** les **aliments. Nous savons** que la **vitamine C se trouve** surtout **dans** les **légumes et** les **fruits frais**. Mais **ces aliments contiennent**, lorsqu'ils sont frais, plusieurs **autres vitamines. Certaines vitamines ne se trouvent que dans** quelques **légumes** bien **particuliers**: ainsi, la **vitamine A**, qu'on nomme **aussi** rétinol, ne se trouve que **dans** les **légumes verts et** les **carottes**. Les **produits laitiers**, comme le lait, le beurre et les fromages, **contiennent** pas moins de **9 vitamines** différentes. Les **oeufs en contiennent presqu'autant**, de même que la **viande des animaux**. Ce sont les **abats**, comme le foie, qui **en contiennent les plus grandes quantités**. Il ne faut pas oublier que **les poissons sont** aussi une **source** très **riche** de vitamines. Enfin, les **céréales**, comme le blé avec lequel on fait le pain, et les autres céréales que l'on peut manger le matin, qui sont faites avec du maïs ou du son, **fournissent** à l'état naturel une **part importante** des vitamines que nous devons absorber.

2. Le même paragraphe comportant seulement les mots importants:

1. Nous connaissons vitamines contenues dans aliments.
2. Nous savons vitamine C se trouve dans légumes et fruits frais
3. Ces aliments contiennent autres vitamines.
4. Certaines vitamines ne se trouvent que dans légumes particuliers.
5. Vitamine A dans légumes verts et carottes.
6. Produits laitiers contiennent 9 vitamines.
7. Oeufs et viande des animaux en contiennent presqu'autant.
8. Abats en contiennent les plus grandes quantités.
9. Poissons sont source riche.
10. Céréales fournissent part importante,

3. Schéma de tout ce paragraphe:

Schéma 6.1



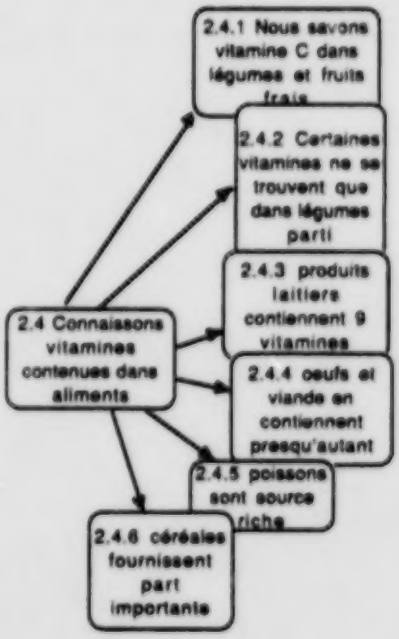
Idées importantes du paragraphe----> Idées moins importantes du paragraphe

Plus on s'éloigne du premier étage, moins l'information est importante dans l'idée importante du paragraphe.

4. Schéma de l'idée importante de ce même paragraphe:

C'est le même que le schéma 6.1 mais le troisième étage a été enlevé. On a dans ce schéma l'idée importante du paragraphe sans trop entrer dans les détails.

Schéma 6.2



5.Lisons maintenant ce schéma:

Nous connaissons quelles vitamines sont contenues dans les aliments. Nous savons que la vitamine C se trouve dans les légumes et les fruits frais. Certaines vitamines ne se trouvent que dans quelques légumes particuliers. Les produits laitiers contiennent 9 vitamines. Les oeufs et la viande en contiennent presqu'autant. Les poissons sont une source très riche de vitamines. Les céréales fournissent une part importante des vitamines.

Je dois me rappeler:

Que dans certains paragraphes, il y a une idée importante qui est dite souvent au début, dans la première phrase, et toutes les phrases qui suivent sont des cas particuliers, des exemples de cette idée importante.

Attention! Il arrive que l'idée importante ne soit pas dans la première phrase. Elle peut être située à la fin du paragraphe. Il arrive aussi que l'idée importante ne soit pas dite dans le paragraphe. Il faut alors consulter le sous-titre.

Exercice 2

1. Dernier paragraphe de la page 2 du texte Les vitamines:

Les **spécialistes connaissent** maintenant l'**apport de chaque vitamine à** notre **santé**. Certaines **vitamines contribuent à la santé de parties** précises **de** notre **corps**. Ainsi, le **rétinol a un effet** très bien connu **sur la vision**. Parmi les huit **vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau,** qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour se développer et pour fonctionner. En plus des vitamines du groupe B, **cet organe a besoin de grandes quantités de vitamines C et E. La vitamine E contribue** spécifiquement au **bon état** des **tissus** de notre corps, comme la peau, et c'est la **vitamine B5** qui **contribue** le plus **à l'amélioration de l'état des cheveux**. Elle **aide** aussi **à la guérison des coupures**. C'est la **vitamine B1** qui **a un effet** propre **sur le fonctionnement des muscles.** En plus de leur effet sur des parties précises du corps, la plupart des **vitamines contribuent au fonctionnement général de l'organisme car elles participent aux différents métabolismes,** qui sont des réactions par lesquelles les aliments que nous mangeons sont transformés en éléments de notre corps. Par exemple, il faut que le **corps produise** des **cellules pour assurer** sa **croissance. Il les produit en transformant la nourriture par** des **réactions qui ne peuvent pas se faire sans les vitamines.**

2. Le même paragraphe composé avec seulement les mots importants:

1. Spécialistes connaissent apport de chaque vitamine à santé.
2. Vitamines contribuent santé de parties de corps.
3. Rétinol a un effet sur vision.
4. Six vitamines du groupe B (et) grandes quantités de vitamines C et E ont un effet sur cerveau.
5. E contribue bon état tissus.
6. B5 contribue amélioration état des cheveux (et) aide guérison des coupures.
7. B1 a un effet sur fonctionnement des muscles.
8. Vitamines contribuent au fonctionnement général de l'organisme car elles participent aux différents métabolismes.
9. Corps produit cellules pour sa croissance en transformant nourriture par réactions qui ne peuvent se faire sans vitamines.

Il est utile dans deux cas de faire une phrase à partir de deux phrases du texte. Cela s'appele une compression. Nous avons comprimé d'abord les deux phrases suivantes:

Parmi les huit vitamines **du groupe B, six ont un effet** sur **le cerveau**, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour se développer et pour fonctionner. En plus des vitamines du groupe B, **cet organe a besoin** de **grandes quatités de vitamines C et E**.

Elles disent toutes les deux quelles sont les vitamines qui sont nécessaires au cerveau.

Nous avons fait une seule phrase avec les mots importants des deux phrases:

"six vitamines du groupe B (et) grandes quatités de vitamines C et E ont un effet sur cerveau ".

Nous avons fait une autre compression utile. Elle touche les deux phrases suivantes:

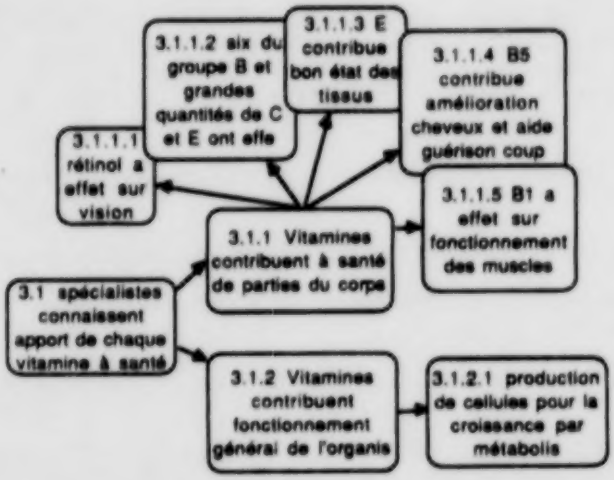
La **vitamine E contribue** spécifiquement au **bon état des tissus** de notre corps, comme la peau, et c'est la **vitamine B5** qui **contribue** le plus à l'**amélioration** de l'**état des cheveux**. Elle **aide** aussi à la **guérison des coupures.**

Les idées concernant la vitamine B5 sont données dans deux phrases. Elles ont été comprimées en une phrase, ce qui est tout à fait logique:

"B5 contribue amélioration état des cheveux (et) aide guérison des coupures";

3. Schéma de tout ce paragraphe.

Schéma 6.3

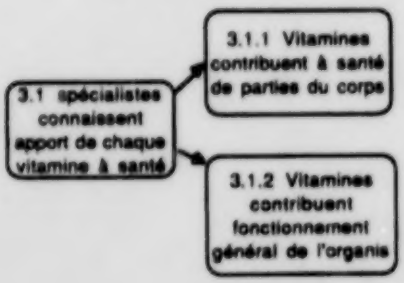


Plus on s'éloigne du premier étage, moins l'information est importante et elle ne fait pas partie de l'idée importante du paragraphe.

4. Schéma de l'idée importante de ce paragraphe:

C'est le même que le schéma 6.3 mais le troisième étage a été enlevé. On a dans ce schéma l'idée importante du paragraphe sans trop entrer dans les détails.

Schéma 6.4



Lisons ce schéma:

Les Spécialistes connaissent l'apport de chaque vitamine à la santé. Les vitamines contribuent à la santé des parties du corps. Les vitamines contribuent au fonctionnement général de l'organisme.

Je dois me rappeler:

Que dans certains paragraphes, il y a une idée très importante qui est dite souvent au début, dans la première phrase. Cette idée est divisée en deux groupes d'exemples, qui sont annoncés chacun par une idée importante qui les contient.

Attention! Il arrive que les idées importantes ne soient pas dans la première phrase ou situés avant les exemples. Il arrive aussi que cette idée très importante ne soit pas dite dans le paragraphe. Il faut alors consulter le sous-titre.

Deuxième partie

A partir d'ici, tu vas participer davantage .

Tu auras à ta disposition:

- Un paragraphe du texte avec les mots importants présentés en gras;
- Le texte composé avec seulement les mots importants;
- Le schéma de tout le paragraphe.

Ce que tu dois faire:

- Construire le schéma de l'idée importante du paragraphe.

Exercice 1

1. Voici le deuxième paragraphe de la page 1 du texte Les vitamines. Les mots importants sont en caractères gras.

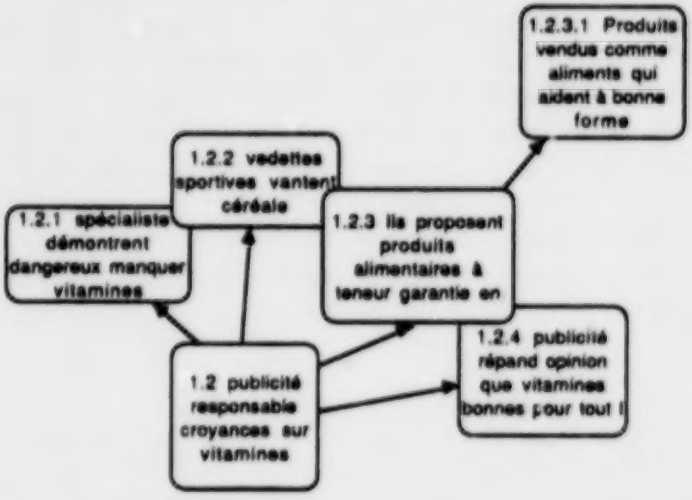
La **publicité est** largement **responsable** des **croyances** qui se répandent **sur** les **vitamines**. On voit à la télévision des **spécialistes** qui **démontrent** qu'il est très **dangereux de manquer de vitamines** et qu'il faut être sûr d'en absorber autant qu'il faut. Des **vedettes sportives** bien connues y **vantent** les mérites d'une **céréale** qu'ils mangent le matin au déjeuner. **Ils proposent** des **produits alimentaires "à teneur garantie" en vitamines ou "enrichis" de vitamines**. **Ces produits sont vendus comme** des **aliments qui aident à** rester en **bonne forme** physique. C'est ainsi que la **publicité répand** l'opinion **que** les **vitamines sont bonnes pour tout le monde.**

2. Lis le court texte construit avec les mots importants de ce paragraphe pour constater que tout le paragraphe s'y trouve résumé :

1. Publicité est responsable croyances sur vitamines.
2. Spécialistes démontrent dangereux de manquer de vitamines.
3. Vedettes sportives y vantent céréale.
4. Ils proposent produits alimentaires "à teneur garantie" en vitamines ou "enrichis" de vitamines.
5. Ces produits sont vendus comme aliments qui aident à bonne forme.
6. Publicité répand que vitamines sont bonnes pour tout le monde.

3. Voici le schéma de tout ce paragraphe:

Schéma 6.5A



4. Maintenant, construis le schéma qui contient l'idée importante du paragraphe avec le moins de cases possible.

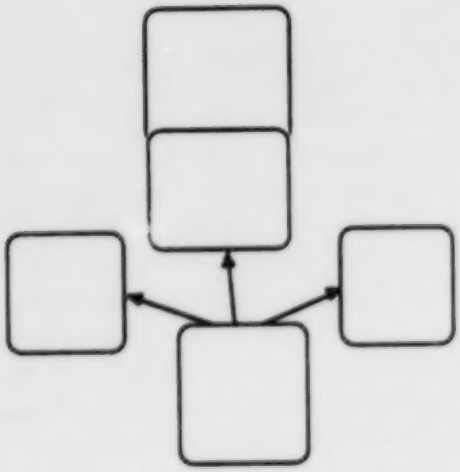
Voici ce que tu dois faire:

1. Il y a deux cases qui disent toutes les deux ce que font les vedettes sportives dans la publicité sur les vitamines. Ces deux cases peuvent être comprimées pour en faire une seule.
   Entoure ces deux cases.

2. Il y a une une case de troisième étage qui peut être éliminée parce qu'elle elle contient une explication détaillée.
   Fais une croix dessus.
   Il doit rester quatre cases.

3. Reconstruis maintenant le schéma qui exprime l'idée importante du paragraphe avec le moins de cases possible.

   N'écris pas de texte dans les cases. A la place, mets seulement le numéro qui correspond au texte que tu veux mettre dans une case.



5. Pour voir si tu as bien construit le schéma, tu peux regarder le schéma 6.5B de la page 136 du corrigé .

Exercice 2

1. Voici le premier paragraphe de la page 3 du texte Les vitamines. Les mots importants sont en caractères gras.

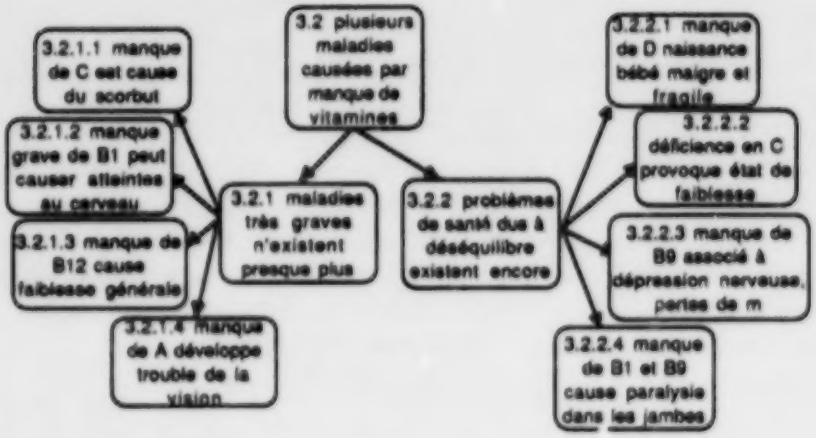
Les vitamines sont si importantes que plusieurs maladies ont pour cause un manque de vitamines dans l'organisme. La liste de ces maladies est longue. Une des plus connue est le scorbut, maladie qui provoque des pertes de sang mortelles. C'est le manque de vitamine C qui en est la cause. Un manque grave de vitamine B1 peut causer des atteintes au cerveau qui deviennent mortelles très rapidement. Un manque de vitamines B12 cause un état de faiblesse générale. Un enfant qui manque de vitamine A développe un trouble grave de la vision. Dans les sociétés modernes, ces maladies très graves dues à un manque très important de vitamines n'existent presque plus. Mais il existe encore beaucoup de problèmes de santé qui sont dus à un déséquilibre dans la consommation de vitamines. Voyons quelques exemples. Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est maigre et fragile. Une déficience en vitamine C provoque un état de faiblesse. Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à la dépression nerveuse, à des pertes de mémoire et à l'anxiété. Une paralysie ressentie dans les jambes peut être causée par un manque de vitamines B1 et B9.

2. Lis le court texte construit avec les mots importants de ce paragraphe pour constater que tout le paragraphe s'y trouve résumé :

1. Plusieurs maladies causées par manque de vitamines.
2. Maladies très graves n'existent presque plus.
3. Manque de C est cause scorbut.
4. Manque grave de B1 peut causer atteintes au cerveau.
5. Manque de B12 cause faiblesse générale.
6. Manque de A développe trouble de la vision.
7. Problèmes de santé dus à déséquilibre existent encore.
8. Manque de D naissance bébé maigre et fragile.
9. Déficience en C provoque état de faiblesse.
10. Manque de B9 est associé à dépression nerveuse, pertes de mémoire et anxiété.
11. Manque de B1 et B9 cause paralysie dans les jambes.

3. Schéma de tout ce paragraphe:

Schéma 6.6



4. Construis le schéma qui contient l'idée importante du paragraphe avec le moins de cases possible:

   Élimine les cases qui ne sont pas absolument nécessaires pour construire le schéma qui contient l'idée importante du paragraphe.

Voici ce que tu dois faire:

> Élimine les cases qui ne sont pas absolument nécessaires pour construire le schéma qui contient l'idée importante du paragraphe.
>
> Fais une croix sur les cases que tu penses devoir éliminer.

5. Pour vérifier si tu as éliminé les bonnes cases, consulte le schéma no 6.6 de la page 137 du corrigé.

Troisième partie

Tu vas maintenant travailler sur un paragraphe du texte qui ressemble au premier paragraphe sur lequel tu as travaillé déjà.

Exercice 1

1. Regarde les mots importants dans chaque phrase du paragraphe: ils sont en caractères gras.

Qu'est-ce que c'est qu'une **vitamine? Ce n'est pas** un **aliment qui fournit** les **calories** que notre corps **dépense** chaque jour. **Ce n'est pas** non plus un **médicament**, car les vitamines prennent part au fonctionement normal de l'organisme en bonne santé. **C'est une molécule qui se trouve** à l'état naturel **dans les aliments. Les savants** qui sont **outillés d'un microscope peuvent observer** une **molécule de vitamine. Ceux-ci ont identifié** jusqu'à aujourd'hui **treize différentes vitamines** qui sont désignées par des lettres et des chiffres: il y a les vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E et K.

2. Maintenant, le résumé du paragraphe est écrit sur les lignes qui suivent. Ce sont les idées qui vont entrer dans le schéma du paragraphe.

- Tu dois identifier l'idée la plus importante de tout le paragraphe, c'est-à-dire la phrase qui doit être écrite dans la case du premier étage du schéma. Le plus souvent, la phrase qui renferme l'idée la plus importante se trouve au début. **Parmi les phrases du résumé trouve cette phrase et écris "premier étage".**

- Ensuite, identifis les autres idées importantes qui éxpliquent l'idée la plus importante. Ce sont les trois phrases qui doivent être écrites dans les cases du deuxième étage du schéma. **Trouve ces trois phrases et écris "deuxième étage".**

- Finalement, tu identifies les phrases qui contiennent de l'information de détail. Ce sont les 2 phrases qui doivent être écrites dans les cases du troisième étage. **Trouve ces deux phrases et écris "troisième étage".**

1- Qu'est-ce vitamine?_____

2- Ce n'est pas aliment qui fournit calories. _____

3- Ce n'est pas médicament. _____

4- C'est molécule qui se trouve dans aliments._____

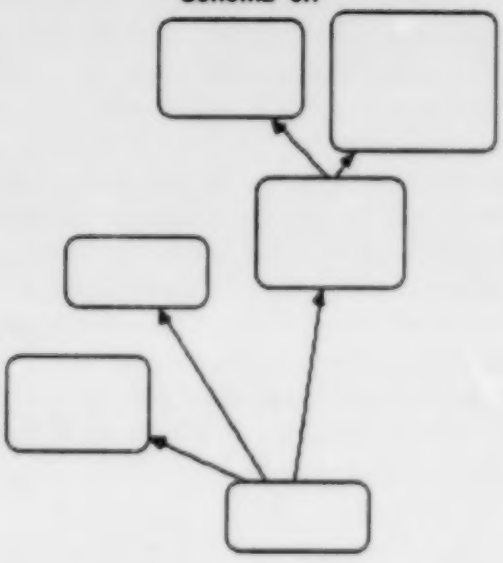
5- Savants outillés d'un microscope peuvent observer molécule de vitamine._____

6- Ceux-ci ont identifié treize vitamines._____

3. Avant d'aller plus loin, vérifie dans ton corrigé à la page 138 . Fais les corrections nécessaires.

4. Maintenant, dans le schéma qui t'est donné (schéma 6.7) , construis le schéma du paragraphe. Ecris chaque phrase dans la bonne case.
Attention, chaque case a une place bien précise. Chaque case du troisième étage donne de l'information de détail sur une case précise du deuxième étage. Vérifie que ces cases soient bien reliées par une flèche.

Schéma 6.7



5. Consulte maintenant le schéma (6.7 A) de la page 139 de ton corrigé qui te permet de vérifier si tu as bien réussi. Fais les corrections nécessaires.

6. Le schéma que tu as construit contient toutes les lignes du paragraphe. Finalement, élimine les cases qui ne sont pas nécessaires pour exprimer l'idée importante du paragraphe avec le moins de cases possible. Fais une croix sur les cases à éliminer.

7. Maintenant, tu as le schéma de l'idée importante du paragraphe.
Consulte le schéma (6.7 B) de la page 140 de ton corrigé pour voir si tu as éliminé les bonnes cases.

Exercice 2

Tu vas maintenant travailler sur un paragraphe du texte qui ressemble au deuxième paragraphe sur lequel tu as travaillé déjà. C'est le premier paragraphe de la page 4 du texte Les vitamines.

1. Regarde les mots importants de chaque phrase du paragraphe: ils sont en caractères gras.

Nous risquerions de **manquer de vitamines si rien n'était fait pour compenser** leur **destruction**. Mais grâce aux progrès de l'industrie alimentaire, des **procédés** ont **été mis au point** qui **peuvent préserver** les **vitamines** lors de la transformation des aliments. Parmi ces procédés, la **cuisson sous vide est** actuellement le plus **populaire**. En plus, les **producteurs d'aliments** sont maintenant **obligés d'ajouter des vitamines aux aliments** avant de les vendre. **Ils le font dans trois cas. Ils sont parfois obligés de rétablir** la **teneur en vitamines des aliments** au taux qu'ils contenaient avant qu'elles soient détruites par les procédés de transformation. Souvent, **ils augmentent,** avant de transformer les aliments, la **quantité des vitamines** qui sont les plus menacées de destruction. Aussi, **ils ajoutent une quantité** supplémentaire **de vitamines** au taux normal contenu dans certains aliments. **Ils font cette dernière opération dans** le cas **d'aliments qui sont consommés par tout le monde à tous les jours**, de telle sorte que chacun absorbe la quantité de vitamines qu'il lui faut.

2. Maintenant, le résumé du paragraphe est écrit sur les lignes qui suivent. Ce sont les idées qui vont entrer dans le schéma du paragraphe. N.B. : Nous avons fait une seule phrase avec les phrases 4 et 5. Nous avons aussi réuni les phrases 8 et 9 en une seule phrase.

- Tu dois identifier l'idée la plus importante de tout le paragraphe, c'est-à-dire la phrase qui doit être écrite dans la case du premier étage du schéma. Le plus souvent, la phrase qui renferme l'idée la plus importante se trouve au début. **Parmi les phrases du résumé trouve cette phrase et écris "premier étage".**

- Ensuite, identifis les autres idées importantes qui expliquent l'idée la plus importante. Ce sont les deux phrases qui doivent être écrites dans les cases du deuxième étage du schéma. **Trouve ces deux phrases et écris "deuxième étage".**

- Finalement, tu identifies les phrases qui contiennent de l'information de détail. Ce sont les 4 phrases qui doivent être écrites dans les cases du troisième étage. **Trouve ces 4 phrases et écris "troisième étage".**

1- Manquer vitamines si rien n'était fait pour compenser destruction._____

2- Procédés mis au point peuvent préserver vitamines. _____

3- Cuisson sous vide est populaire. _____

4 et 5 - Producteurs obligés ajouter des vitamines aux aliments dans trois cas. _____

6- Ils sont parfois obligés rétablir teneur en vitamines des aliments. _____

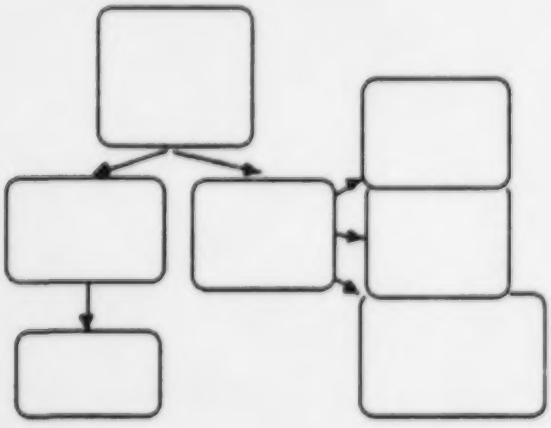
7- Ils augmentent quantité de vitamines. _____

8 et 9 - Ils ajoutent quantité de vitamines dans aliments qui sont consommés par tout le monde tous les jours._____

3. Avant d'aller plus loin, vérifie dans ton corrigé à la page 141. Fais les corrections nécessaires.

4. Maintenant, dans le schéma qui t'est donné (schéma 6.8) , construis le schéma du paragraphe qui rend compte de la forme d'organisation des idées de ce paragraphe.
Ecris chaque phrase dans la bonne case.
Attention, chaque case a une place bien précise. Chaque case du troisième étage donne de l'information de détail sur une case précise du deuxième étage. Vérifie que ces cases soient bien reliées par une flèche.

Schéma 6.8



5. Consulte maintenant le schéma (6.8 A) de la page 142 de ton corrigé qui te permet de vérifier si tu as construit le bon schéma.
Fais les corrections nécessaires.

6. Finalement, élimine les cases qui ne sont pas nécessaires pour dire l'idée importante du paragraphe avec le moins de cases possible.
Fais une croix sur les cases à éliminer.

7. Maintenant, tu as le schéma de l'idée importante du paragraphe.
Consulte le schéma (6.8 B) de la page 143 de ton corrigé pour voir si tu as éliminé les bonnes cases.

7.Structure des parties et du texte.

Pourquoi trouver l'idée importante des parties et de l'ensemble du texte?

. Les intertitres séparent le texte en parties;

. Tous les paragraphes qui se trouvent dans une partie vont ensemble;

. Quand tu veux voir l'idée importante du texte, tu regardes seulement l'idée importante de chaque partie.

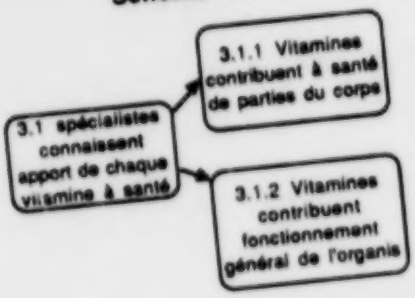
* * *

Première partie

Exercice 1- Idée importante de la partie «Les vitamines et la santé».

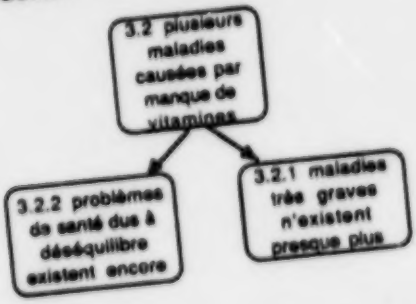
1. Schéma de l'idée importante du premier paragraphe:

Schéma 6.4.



2. Schéma de l'idée importante du deuxième paragraphe:

Schéma 6.6 (du corrigé)



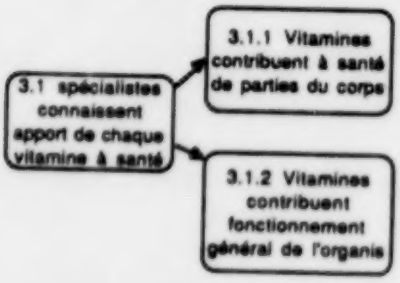
3.Pour construire l'idée importante de la partie, il faut réunir ces deux schémas dans un schéma qui exprime l'idée importante de toute la partie. L'intertitre m'aide à réaliser ce travail.

Première partie

Exercice 1- Idée importante de la partie «Les vitamines et la santé».

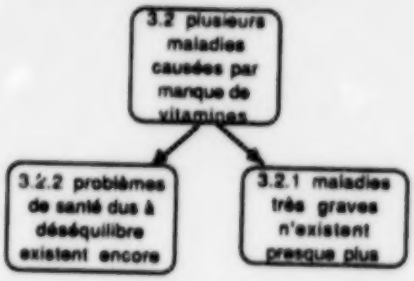
1. Schéma de l'idée importante du premier paragraphe:

Schéma 6.4.



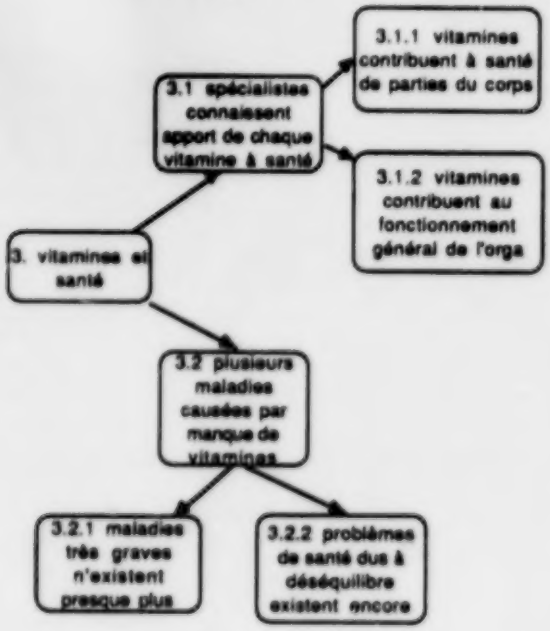
2. Schéma de l'idée importante du deuxième paragraphe:

Schéma 6.6 (du corrigé)



3.Pour construire l'idée importante de la partie, il faut réunir ces deux schémas dans un schéma qui exprime l'idée importante de toute la partie. L'intertitre m'aide à réaliser ce travail.

Schéma 7.1 - Idée importante de la partie sur «les vitamines et la santé».



Lisons ce schéma:

Les vitamines et la santé:

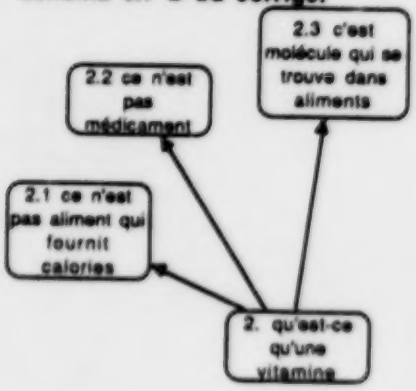
Les Spécialistes connaissent l'apport de chaque vitamine à santé. Les vitamines contribuent à la santé des parties du corps. Les vitamines contribuent au fonctionnement général de l'organisme.

Plusieurs maladies sont causées par un manque de vitamines. Les maladies très graves n'existent presque plus. Les problèmes de santé dus à un déséquilibre existent encore.

Exercice 2- Idée importante de la partie «Qu'est-ce qu'une vitamine?».

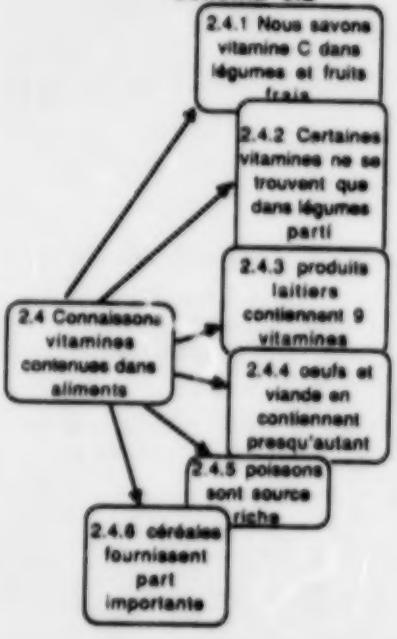
1. Schéma de l'idée importante du premier paragraphe:

Schéma 6.7 B du corrigé.



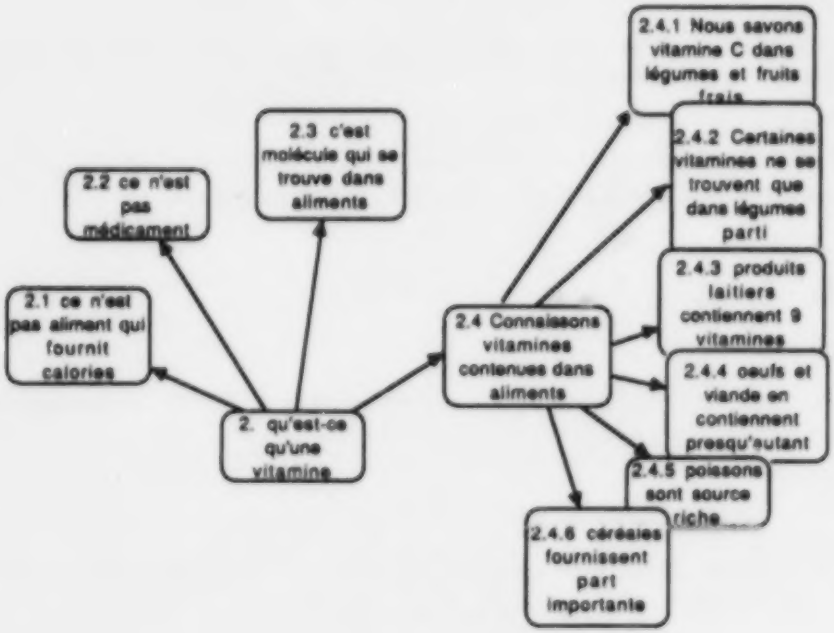
2. Schéma de l'idée importante du deuxième paragraphe:

Schéma 6.2



3. Schéma de l'idée importante de la partie «Qu'est-ce qu'une vitamine?».

Schéma 7.2



Lisons le schéma:

Qu'est-ce que c'est qu'une vitamine?

Ce n'est pas un aliment qui fournit des calories. Ce n'est pas un médicament. C'est une molécule qui se trouve dans les aliments.

Nous connaissons quelles vitamines sont contenues dans les aliments. Nous savons que la vitamine C se trouve dans les légumes et les fruits frais. Certaines vitamines ne se trouvent que dans quelques légumes particuliers. Les produits laitiers contiennent 9 vitamines. Les oeufs et la viande en contiennent presqu'autant. Les poissons sont une source très riche de vitamines. Les céréales fournissent une part importante des vitamines.

Deuxième partie

A partir d'ici, tu vas participer davantage à construire l'idée importante de deux autres parties du texte.

Exercice 1- Idée importante de la partie «Les vitamines et la préparation des aliments».

Tu auras à ta disposition, pour chaque partie:

- le schéma de l'idée importante de chaque paragraphe composant la partie;
- le schéma, avec des cases vides, de l'idée importante de la partie.

Commençons!

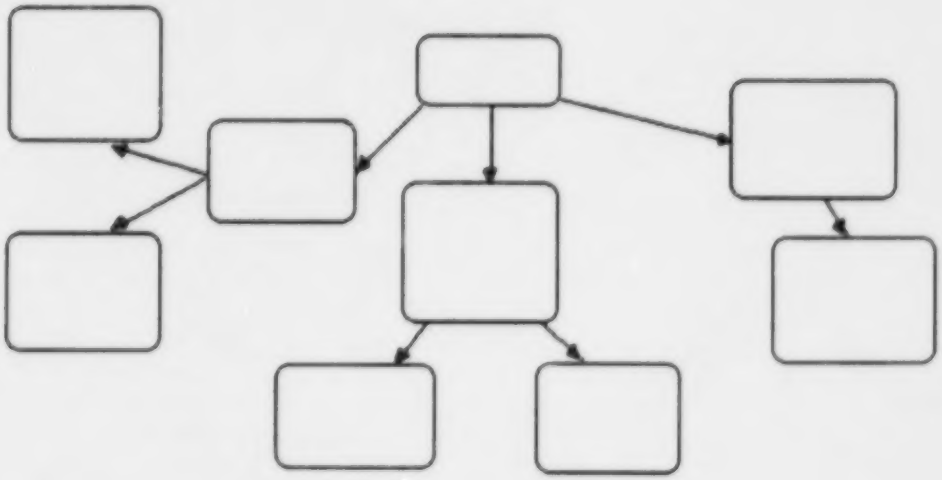
Ce que tu dois faire:

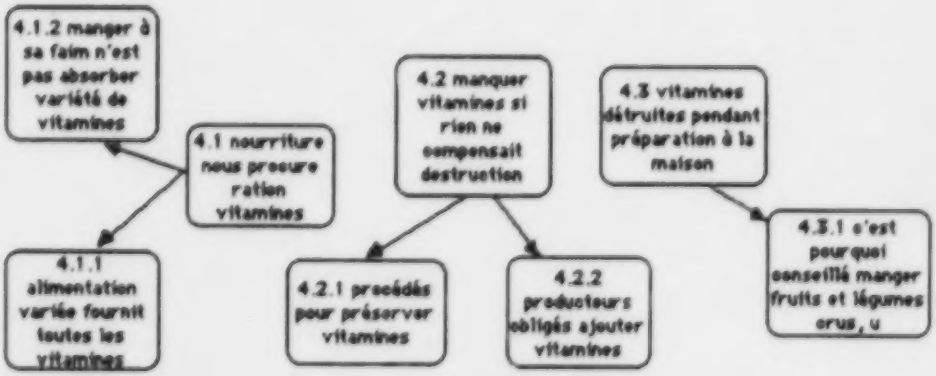
- Placer les schémas des paragraphes de la partie dans le schéma contenant les cases vides.

Comment?

1. En premier, trouve, dans le schéma à cases vides, quelle case va contenir l'idée la plus importante de toute la partie.
2. C'est la case à laquelle toutes les autres se rattachent.
3. Écris l'idée dans cette case.
4. Ensuite, repère, dans le schéma à cases vides, les cases qui contiennent l'idée la plus importante de chaque paragraphe.
5. C'est la case du premier étage de chaque paragraphe.
6. Écris dans ces cases vides les numéros correspondant à l'idée la plus importante de chaque paragraphe.
7. Pour finir, complète les cases vides du schéma en écrivant les numéros des idées qui restent à placer .

Schéma 7.3 Idée importante de la partie «Les vitamines et la préparation des aliments».

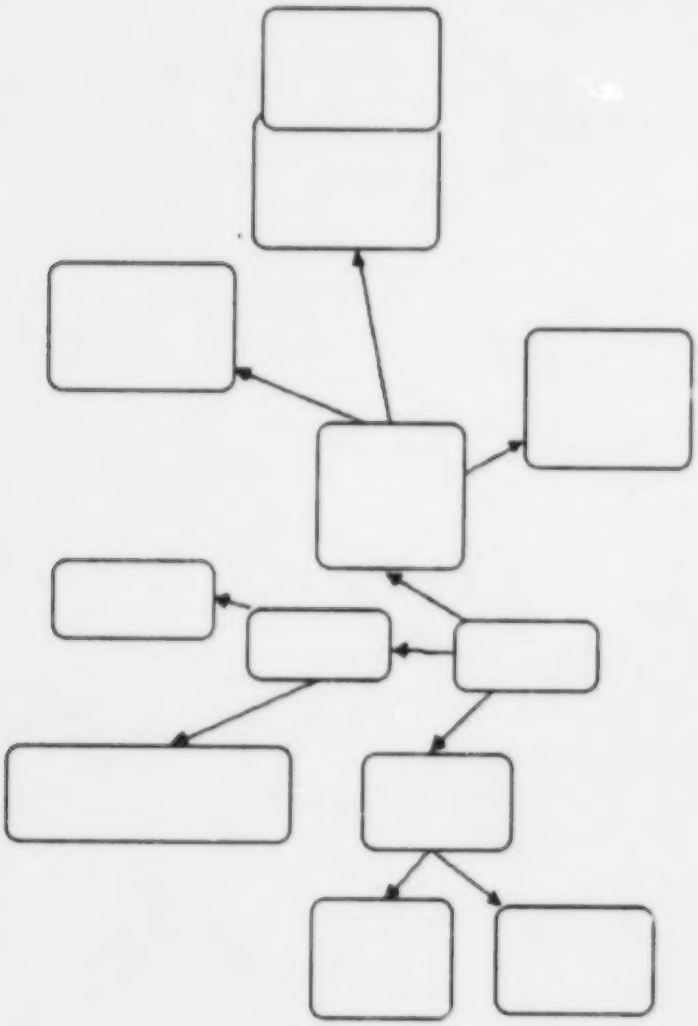


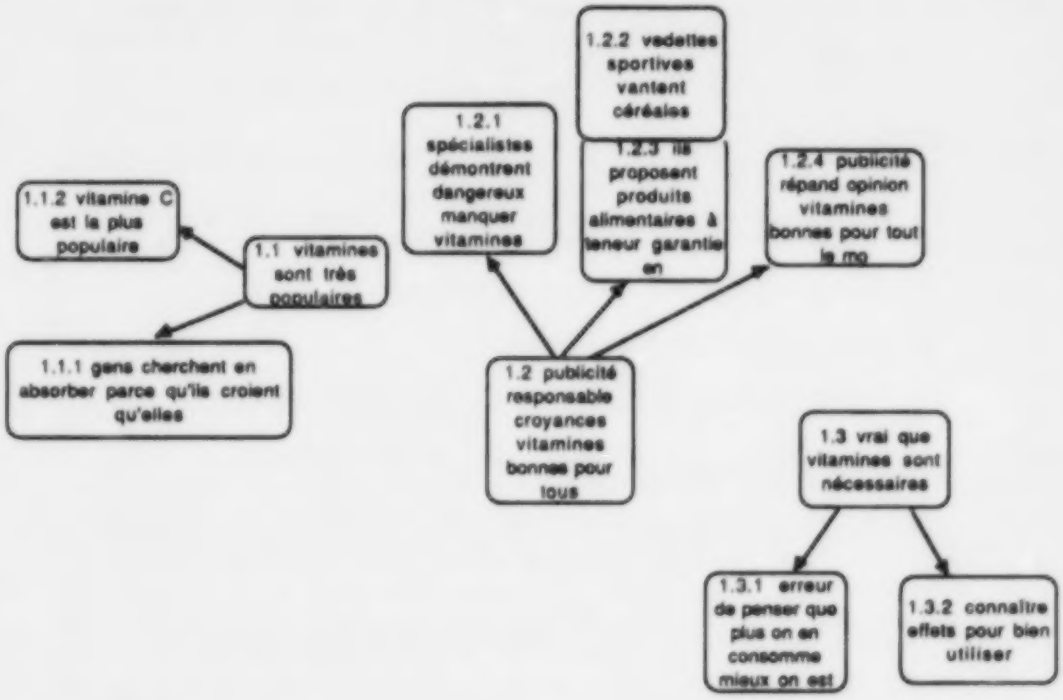


•Consulte maintenant le schéma 7.3 dela page 144 de ton corrigé qui te permet de vérifier si tu as bien réussi. Fais les corrections nécessaires.

Exercice 2- Idée importante de la partie «Popularité des vitamines».

Schéma 7.4 IDÉE IMPORTANTE DE LA PARTIE «POPULARITÉ DES VITAMINES».





- Consulte maintenant le schéma 7.4 de la page 145 de ton corrigé qui te permet de vérifier si tu as bien réussi. Fais les corrections nécessaires.

• • •

Troisième partie

Exercice 1 - Construire l'idée importante de la partie «Éviter l'abus de vitamines».

Tu vas maintenant travailler sur la dernière partie du texte Les Vitamines. C'est la partie qui porte l'intertitre suivant: «Éviter l'abus de vitamines».
Cette partie du texte ne comprend qu'un paragraphe. C'est toi qui va construire le schéma de l'idée importante de cette partie.

C'est le dernier paragraphe de la page 1 du texte Les vitamines.

Tu as à ta disposition:

- A la page 101, le paragraphe de cette partie dans lequel les mots importants des phrases sont en caractères gras .

- A la page 102, le schéma, avec 6 cases vides, de l'idée importante de la partie:
  - 5 cases pour placer les mots importants des cinq phrases qui sont suffisantes pour composer l'idée importante de cette partie;
  - une 6e case pour placer l'idée la plus importante de toute la partie.

Ce que tu dois faire :

1. Au centre du schéma se trouve une case d'où partent toutes les flèches. C'est la case qui doit contenir l'idée la plus importante.
   Écris l'idée importante de cette partie dans cette case et donne-lui le numéro 5, parce que c'est l'idée la plus importante du 5e paragraphe.
2. Choisis les phrases importantes du paragraphe.
3. Place une croix à côté de ces phrases.
4. Ecris les phrases les plus importantes du paragraphe dans le schéma.

Eviter l'abus de vitamines

1. Si la consommation régulière d'une dose normale de vitamines est essentielle, la **surconsommation est inutile et** constitue un **gaspillage d'argent** qui devrait être évité.

2. Dans plusieurs cas, **elle peut** même **être très nuisible** à la santé.

3. Par exemple, quelqu'un **qui consomme trop de vitamines D peut perdre l'appétit, avoir mal au coeur**, avoir **toujours soif**, avoir une **tension artérielle trop élevée**, etc.

4. **Trop de vitamine A peut entraîner des maux de tête, la perte des cheveux, la sécheresse de la peau**, etc.

5 Les **jeunes bébés sont plus vulnérables que les adultes** à une surconsommation de vitamines.

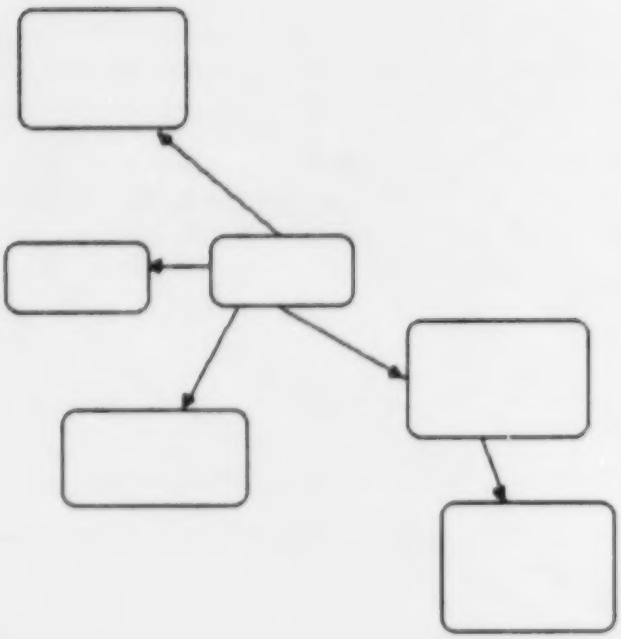
6. **Il ne faut pas** pour autant **avoir peur des vitamines.**

7. Une **alimentation normale ne risque pas d'entraîner** la **survitaminose** qui est la cause de tous ces malaises.

8. **C'est l'abus** de **vitamines** achetées **en grande concentration**, sous la forme de comprimés ou de sirop, **qui en est la principale source.**

9. **Lorsqu'un surplus de vitamines est nécessaire** à la santé de quelqu'un, c'est **le médecin qui doit prescrire** celles qui doivent être consommées en surplus et quelle quantité doit être prise.

Schéma 7.5



- Quand tu as fini,consulte le schéma 7.5 de la page 147 de ton corrigé qui te permet de vérifier si tu as bien réussi. Fais les corrections nécessaires.

Exercice 2 - Retrouver l'idée importante de tout le texte.

Dans les activités précédentes, tu as choisi les idées importantes de chacune des cinq parties du texte «Les Vitamines» et tu as construit un schéma qui rassemble ces idées pour chaque partie. Tu as cinq schémas, un pour chaque partie du texte.

Nous allons voir maintenant le schéma de tout le texte qui a été construit avec les schémas des cinq parties du texte. Tu trouves ce schéma à la page suivante. Ce schéma contient les idées importantes de tout le texte, du début jusqu'à la fin. Au coeur de ce schéma se trouve la case qui contient l'idée la plus importante de tout le texte. Quelle est cette idée?

Nous avons vu que...

... les intertitres présentent l'idée la plus importante des parties du texte.

Si nous voulons trouver l'idée la plus importante du texte, c'est le titre qui présente la partie la plus importante du texte.

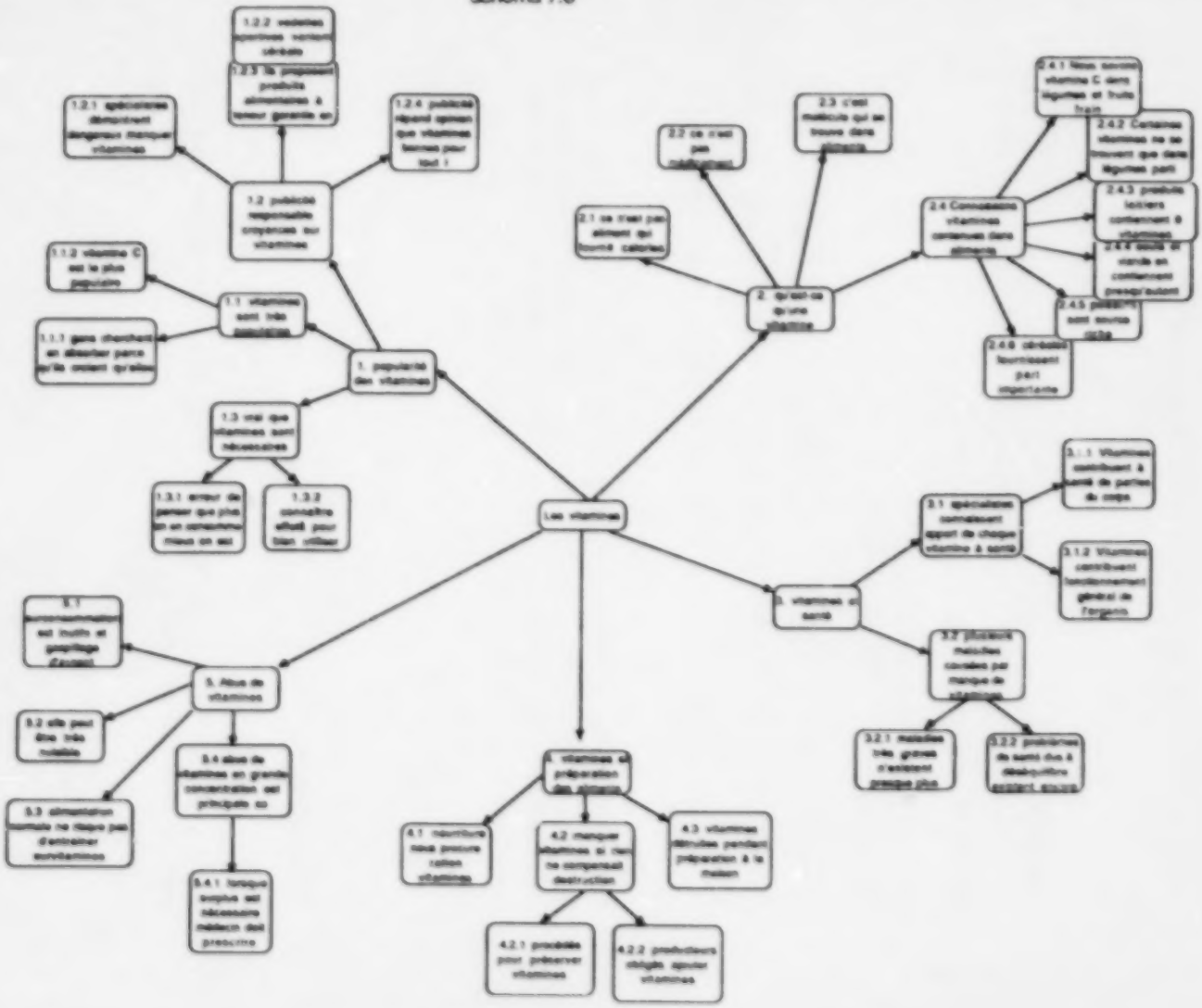
Le titre de notre texte est Les vitamines. Ce titre nous dit de quoi ce texte parle du début jusqu'à la fin. C'est pourquoi tu trouves au coeur du schéma **"Les vitamines."**

Chaque flèche qui part de la case "Les vitamines" rejoint la case qui contient l'idée la plus importante d'une partie.

case 1 : "Popularité des vitamines".
case 2 : "Qu'est-ce qu'une vitamine?"
case 3: "Vitamines et santé".
case 4 : "Vitamines et préparation des aliments".
case 5: "Abus de vitamines".

Retrouve ces cinq cases dans le schéma de tout le texte et mets-les en jaune. Vérifie tes réponses à l'aide du schéma 7.6 de la page 148 du corrigé.

schéma 7.6



8. Liens entre information particulière et importante.

EXEMPLE:

Nous connaissons maintenant très précisément quelles vitamines sont contenues dans les aliments.

Mots conservés = en caractères gras.
Mots laissés de côté = caractères ordinaire.

Nous connaissons maintenant très précisément quelles **vitamines** sont **contenues dans les aliments**.

Les mots que nous avons laissés de côté disent tous quelque chose qui fait partie de l'idée de la phrase.

EXEMPLE: "Maintenant très précisément" ajoute que ce n'est pas demain mais dans le temps présent que nous connaissons quelles vitamines sont contenues dans les aliments et que la connaissance que nous en avons est très précise, parce que nous savons exactement quels aliments contiennent quelles vitamines.

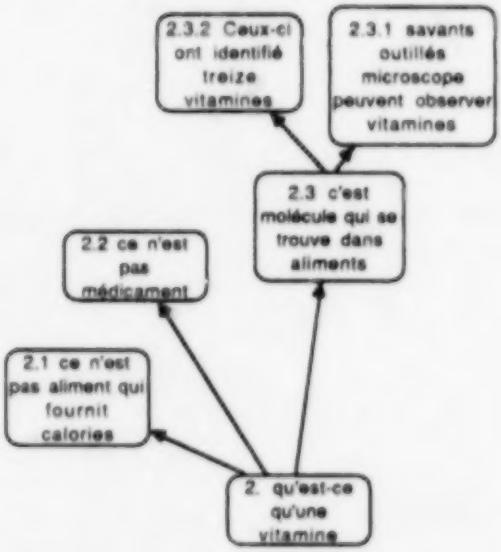
. . .

Première partie

Exercice 1- Raccrocher les idées qui n'ont pas été insérées dans le schéma d'un paragraphe.

1. Schéma du paragraphe sur «Ce qu'est une vitamine».

Schéma 6.7



2. Idées laissées de côté et qui appartiennent à ce paragraphe:

- Lignes 31 : "Que notre corps dépense chaque jour".
- Ligne 33 : "A l'état naturel".
- Ligne 36 : "Désignées par des lettres et des chiffres".
- Ligne 37 : "Il y a les vitamines A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E et K."

3. A quelles cases du schéma ces idées se raccrochent-elles?

Il faut se rappeler:

En construisant le schéma des paragraphes, nous avons toujours pris l'idée importante de chaque phrase.
Nous laissons de côté seulement les idées moins importantes dans chaque phrase.
C'est facile de trouver la case à laquelle se raccrochent les idées moins importantes car souvent elles se raccrochent à la case qui contient l'idée importante de la même phrase.

Deuxième partie

Raccrocher les idées de paragraphes laissées de côté dans les schémas de parties.

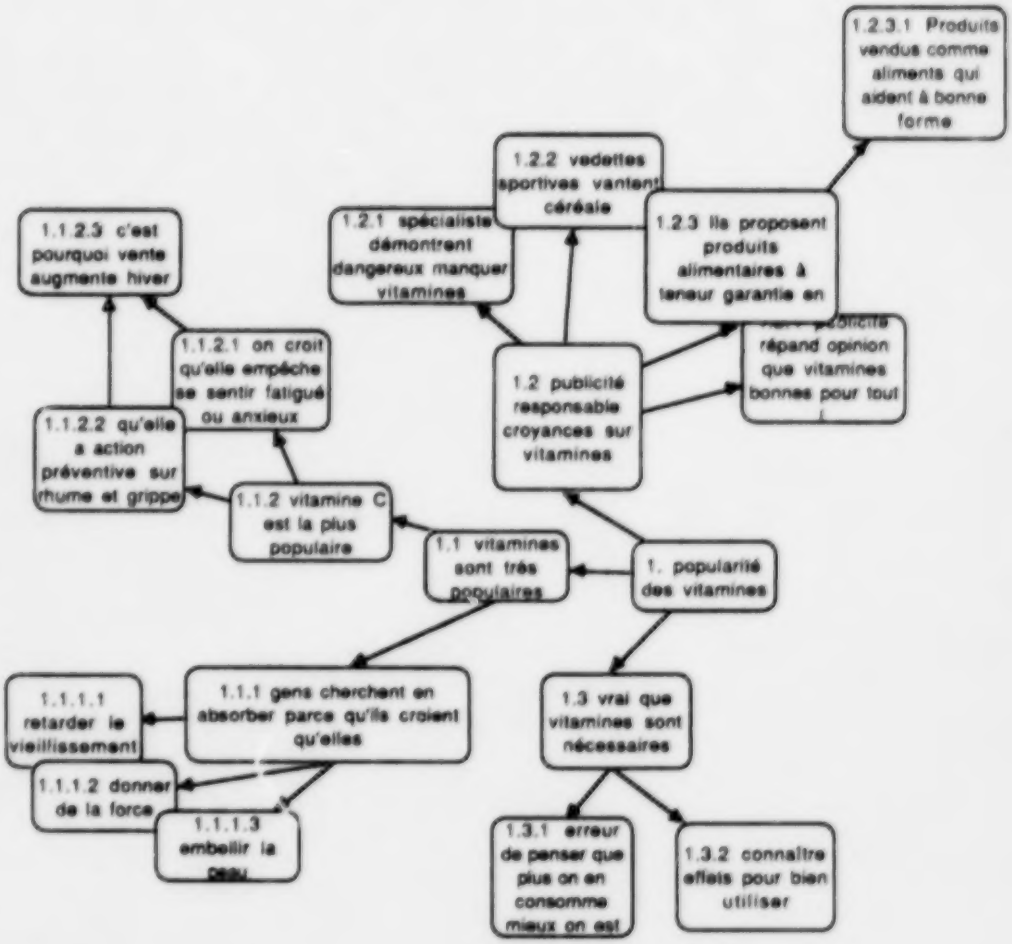
Petit rappel:

- Schéma qui contient l'idée importante de la première partie du texte, celui qui parle de la popularité des vitamines:

Schéma 8.1

- Schéma détaillé qui contient toutes les idées de chaque phrase des paragraphes de cette partie:

Schéma 8.2



- Compare les deux schémas en commençant par la case 1.

Cette page est vide

Ce que nous allons faire:

- Raccrocher à la bonne place les cases qui ont été enlevées des paragraphes pour construire le schéma de la partie.

Tu auras à ta disposition, pour chaque exercice:

- Le schéma de l'idée importante de la partie;
- Des cases qui ont été enlevées pour faire le schéma de la partie.

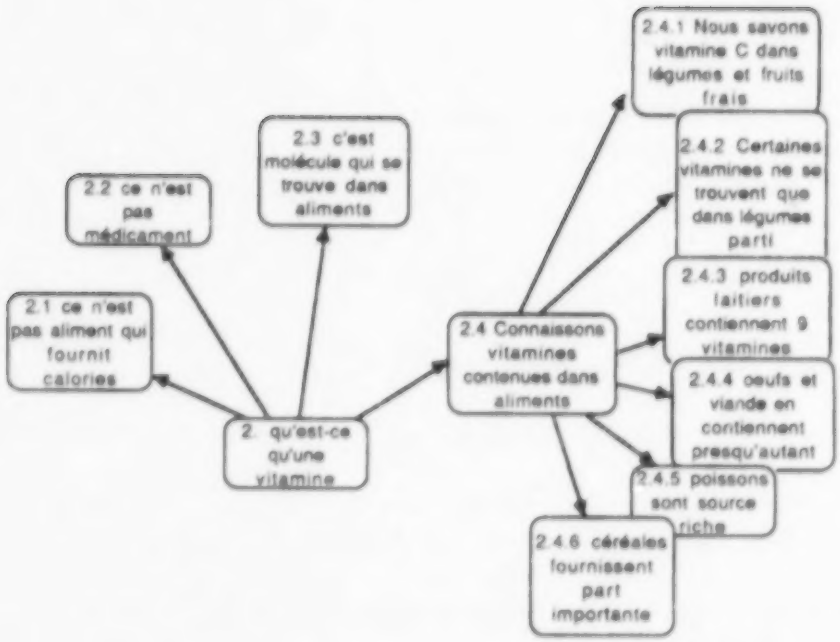
Exercice 1 - Qu'est-ce qu'une vitamine?

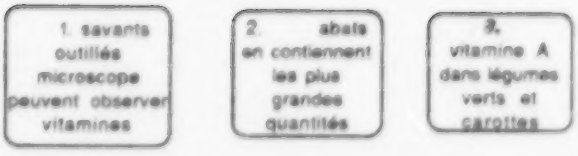
1. Observe le schéma de la partie «Qu'est-ce qu'une vitamine?».

   Observe les trois cases au bas de ce schéma. Elles contiennent des idées particulières qui n'ont pas été retenues dans le schéma de cette partie.

   Nous allons chercher ensemble à quelles cases du schéma elles se rattachent.

Schéma 8.3


2.4.1 Nous savons vitamine C dans légumes et fruits frais
2.4.2 Certaines vitamines ne se trouvent que dans légumes parti
2.4.3 produits laitiers contiennent 9 vitamines
2.4.4 oeufs et viande en contiennent presqu'autant
2.4.5 poissons sont source riche
2.4.6 céréales fournissent part importante
2.3 c'est molécule qui se trouve dans aliments
2.2 ce n'est pas médicament
2.1 ce n'est pas aliment qui fournit calories
2.4 Connaissons vitamines contenues dans aliments
2. qu'est-ce qu'une vitamine


1. savants outillés microscope peuvent observer vitamines
2. abats en contiennent les plus grandes quantités
3. vitamine A dans légumes verts et carottes

2. Pour raccrocher au schéma la case "Abats en contiennent les plus grandes quantités":

   • Cherche à quelle partie du schéma (2.1, 2.2, 2.3 ou 2.4) cette case se rapporte; retrouve cette idée dans le texte, aux lignes 9 et 10 de la page 2;

   A quelle partie du schéma cette idée ou case se rapporte-t-elle?_____

   A quelle case du schéma cette idée se raccroche-t-elle?_____

   Ainsi, cette idée est un exemple d'une l'idée plus importante contenue dans la case 2.4.4 "oeufs et viande en contiennent presqu'autant".

3. Pour raccrocher au schéma la case «Qui sont outillés d'un microscope peuvent observer vitamines»:

   • D'abord trouve à quelle partie du schéma (2.1, 2.2, 2.3 ou 2.4) cette case se rapporte; pour t'aider relis le texte à la page 1, lignes 34 à 35;

   A quel paragraphe cette idée appartient-elle?_____

   A quelle partie du schéma cette idée ou case se rapporte-t-elle?_____

   A quelle case du schéma cette idée se raccroche-t-elle?_____

   Ainsi, cette idée est un exemple d'une l'idée plus importante contenue dans la case 2.3 "C'est molécule qui se trouve dans aliments".

4. Maintenant, trouve par toi-même à quelle case se raccroche la dernière idée qui se trouve au bas du schéma "Vitamine A dans légumes verts et carottes".

   • Relis la partie du texte intitulée "Qu'est-ce qu'une vitamine?" aussi souvent que tu en as besoin.

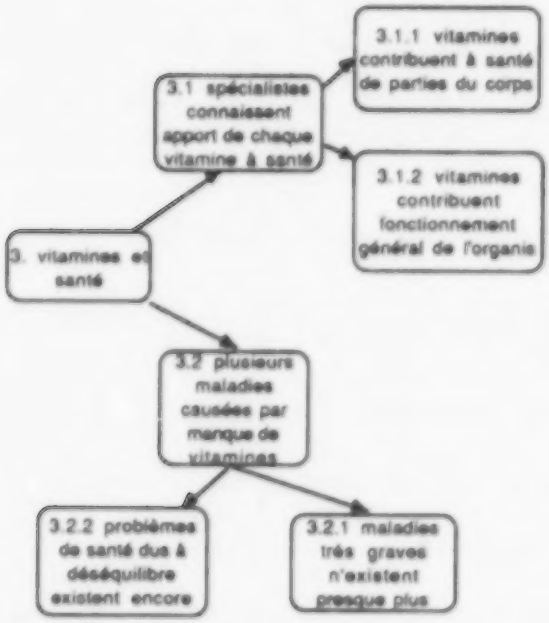
   • Quand tu as trouvé à quelle case du schéma se raccroche l'idée "Vitamine A dans légumes verts et carottes", place cette case dans le schéma et relie la par une flèche à la case à laquelle elle se rattache.

   Quand tu auras fini, vérifie dans ton corrigé à la page 149 si tu as bien réussi. Fais les corrections nécessaires.

Exercice 2 - Les vitamines et la santé.

1. Observons ensemble le schéma de la partie «Les vitamines et la santé». Raccroche ces cases à la bonne case du schéma.

Schéma 8.4



manque de C est cause du scorbut

production cellules pour croissance par métabolisme ne se fait

rétinol a effet sur vision

manque de D naissance bébé maigre et fragile

B1 a effet sur fonctionnement des muscles

2. Prenons la case qui contient l'idée "Manque de C est cause du scorbut".
   - Il faut d'abord trouver à quel paragraphe elle appartient.
   - Lis le paragraphe pour retrouver cette idée.
   - A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____
   - Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

Il reste quatre cases à raccrocher au schéma.

3. Prenons celle qui contient l'idée "rétinol a effet sur vision".
   - A quel paragraphe appartient cette idée?_____
   - A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____
   - Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

4. Prenons la case qui contient l'idée "Production de cellules pour la croissance par métabolisme ne se fait pas sans vitamine".
   - A quel paragraphe appartient cette idée?_____
   - A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____
   - Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

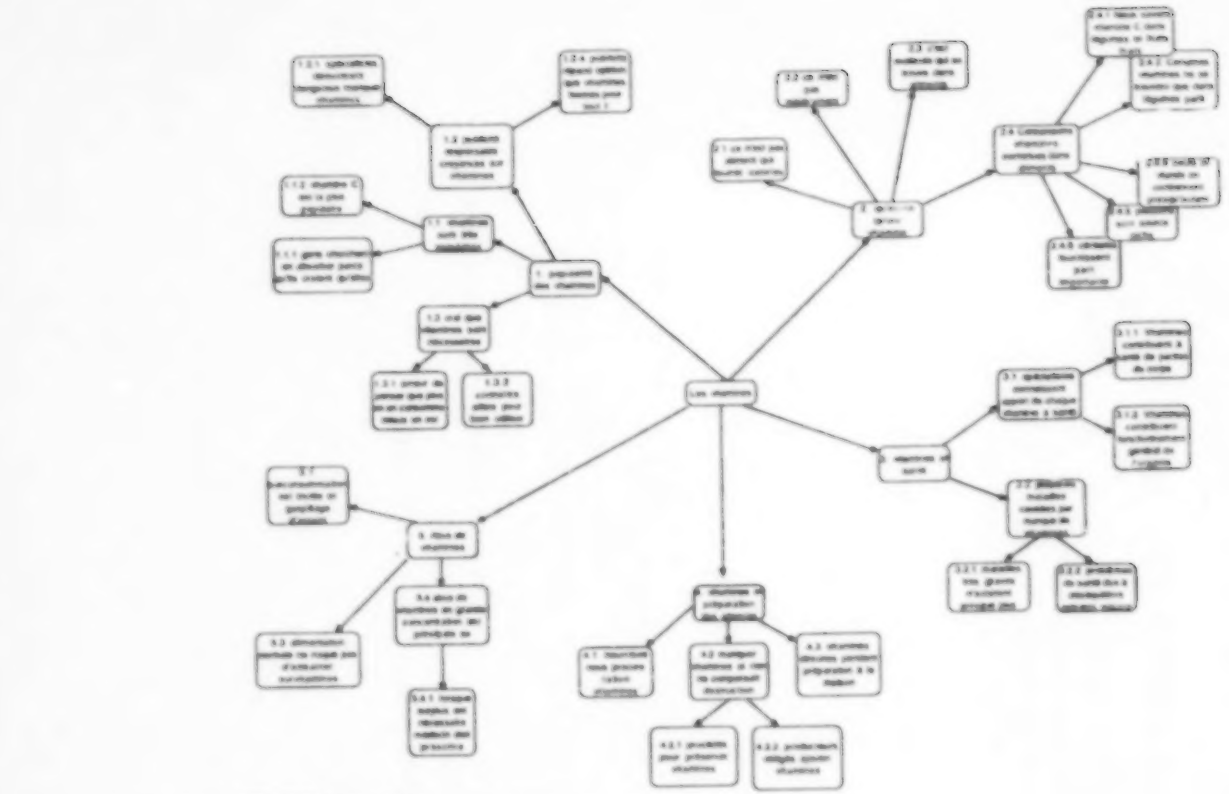
5. Prenons la case qui contient l'idée "Manque D naissance bébé maigre et fragile".
   - A quel paragraphe appartient cette idée?_____
   - A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____
   - Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

6. Prenons la case qui contient l'idée "B1 a effet sur fonctionnement des muscles".
   - A quel paragraphe appartient cette idée?_____
   - A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____
   - Trace la flèche qui réunit ces deux cases. Vérifie dans ton corrigé, à la page 150 si tu as réussi. Fais les corrections nécessaires.

Troisième partie

Observons d'abord ensemble le schéma du texte.

Schéma de tout le texte



Il faut que tu deviennes capable de trouver à laquelle case du schéma il faut raccrocher ces idées.

1. Prenons la case qui contient l'idée "Vitamines solubles dans l'eau".

   • Il faut d'abord identifier à quelle partie du texte est reliée cette idée.

   Quelle idée plus importante cette idée peut-elle expliquer?

   Réfléchis-bien.

   Va voir ton texte et cherche parmi les intertitres celui qui annonce la partie qui parle de cette idée importante.

   Relis cette partie pour retrouver l'idée contenue dans la case "Vitamines solubles dans l'eau".

   • A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____

   • Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

2. Prenons la case qui contient l'idée "Très nuisible pour la santé".

   • Il faut d'abord identifier à quelle partie du texte est reliée cette idée.

   Quelle idée plus importante cette idée peut-elle expliquer?

   Réfléchis-bien.

   Va voir ton texte et cherche parmi les intertitres celui qui annonce la partie qui parle de cette idée importante.

   Relis cette partie pour retrouver l'idée contenue dans la case "Très nuisible pour la santé".

   • A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____

   • Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

3. Prenons la case qui contient l'idée "on croit qu'elle empêche se sentir fatigué ou anxieux".

   • Il faut d'abord identifier à quelle partie du texte est reliée cette idée.

   Quelle idée plus importante cette idée peut-elle expliquer?

   Réfléchis-bien.

   Va voir ton texte et cherche parmi les intertitres celui qui annonce la partie qui parle de cette idée importante.

   Relis cette partie pour retrouver l'idée contenue dans la case "on croit qu'elle empêche se sentir fatigué ou anxieux".

   • A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____

   • Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

A ton tour, il te reste trois cases à raccrocher au schéma.

4. La case qui contient l'idée "vedettes sportives proposent produits qui aident à rester en forme".

   • Il faut d'abord identifier à quelle partie du texte est reliée cette idée.

   Quelle idée plus importante cette idée peut-elle expliquer?

   Réfléchis-bien.

   Va voir ton texte et cherche parmi les intertitres celui qui annonce la partie qui parle de cette idée importante.

   Relis cette partie pour retrouver l'idée contenue dans la case "vedettes sportives proposent produits qui aident à rester en forme".

   • A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____

   • Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

5. La case qui contient l'idée "Produits laitiers contiennent 9 vitamines".

   - Il faut d'abord identifier à quelle partie du texte est reliée cette idée.

     Quelle idée plus importante cette idée peut-elle expliquer?

     Réfléchis-bien.

     Va voir ton texte et cherche parmi les intertitres celui qui annonce la partie qui parle de cette idée importante.

     Relis cette partie pour retrouver l'idée contenue dans la case "produits laitiers contiennent 9 vitamines".

   - A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____

   - Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

6. La case qui contient l'idée "Manque B12 cause faiblesse générale".

   - Il faut d'abord identifier à quelle partie du texte est reliée cette idée.

     Quelle idée plus importante cette idée peut-elle expliquer?

     Réfléchis-bien.

     Va voir ton texte et cherche parmi les intertitres celui qui annonce la partie qui parle de cette idée importante.

     Relis cette partie pour retrouver l'idée contenue dans la case "Manque B12 cause faiblesse générale".

   - A quelle case du schéma se raccroche cette idée?_____

   - Trace la flèche qui réunit ces deux cases.

Vérifie dans ton corrigé, à la page 150 si tu as bien réussi. Fais les corrections nécessaires.

Corrigé de l'activité 1.Mots de liaisons.

A) Application du mot "et", troisième partie.

1.

1.

a)En plus des vitamines du groupe B, cet organe a besoin de grandes quantités de vitamines C.

b)En plus des vitamines du groupe B, cet organe a besoin de grandes quantités de vitamines E .

2.

a)La surconsommation est inutile.

b)La surconsommation constitue un gaspillage d'argent qui devrait être évité.

3.

a)La vitamine E contribue spécifiquement au bon état des tissus de notre corps, comme la peau.

b)La vitamine B5 contribue le plus à l'amélioration de l'état des cheveux.

ou

C'est la vitamine B5 qui contribue le plus à l'amélioration de l'état des cheveux.

4.

a)Lorsqu'un surplus de vitamines est nécessaire à la santé de quelqu'un, c'est le médecin qui doit prescrire celles qui doivent être consommées en surplus.

b)Lorsqu'un surplus de vitamines est nécessaire à la santé de quelqu'un, c'est le médecin qui doit prescrire quelle quantité doit être prise.

Corrigé de l'activité 1 (suite).

II.

1.Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à la dépression nerveuse, à des pertes de mémoire et à l'anxiété.

2. Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est maigre et fragile.

ou

Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est maigre et qui est fragile.

3.Parmi les huit vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour se développer et fonctionner .

ou

Parmi les huit vitamines du groupe B, six ont un effet sur le cerveau, qui est sans doute la partie de notre corps qui fait la plus grande consommation de vitamines pour se développer et pour fonctionner .

4.C'est à cause de la vulnérabilité des vitamines aux opérations de cuisson des aliments qu'il est conseillé de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes crus, d'utiliser l'eau dans laquelle les légumes ont cuit et de ne pas trop cuire les viandes .

Corrigé de l'activité 1 (suite).

B) Application du mot "ou"

Dernière partie

2- **donner de la force**

ainsi que

embellir la peau.

Corrigé de l' activité 2. Mots inconnus.

A) Continuer à lire pour voir si le mot inconnu est expliqué dans la suite du texte.

Troisième partie

Pratique 1

Des vedettes sportives bien connues y vantent les mérites d'une céréale qu'ils mangent le matin au déjeuner. Ils proposent des produits alimentaires **"à teneur garantie"** en vitamines ou "enrichis" de vitamines. Ces produits sont vendus comme des aliments qui aident à rester en bonne forme physique.

Exemples de réponses possibles:

"Que ces produits alimentaires sont bon pour la forme physique";
"Que ces produits alimentaires aident à rester en bonne forme physique";
"Que des vitamines y sont présentes" ;
"Que ces aliments contiennent beaucoup de vitamines";
"Qu'il est certain qu'il y a des vitamines dans ces aliments";
"Qu'il est garanti d'y trouver des vitamines" ;
"Produits sur en vitamines";
"Produits riche en vitamines";
"Que ces aliments contiennent déjà des vitamines" .

Pratique 2

Certaines vitamines ne se trouvent que dans quelques légumes bien particuliers: ainsi, la vitamine A, qu'on nomme aussi **rétinol**, ne se trouve que dans les légumes verts et les carottes.

Exemples de réponses possibles:

"Sorte de vitamine";
"Quelque chose que l'on ne trouve que dans les légumes verts et les carottes"
"Vitamine que l'on retrouve dans les légumes verts et les carottes";
"Vitamine A".

Corrigé de l' activité 2 (suite)

Pratique 3

Dans les sociétés modernes, ces maladies très graves dues à un manque très important de vitamines n'existent presque plus. Mais il existe encore beaucoup de problèmes de santé qui sont dus à un déséquilibre dans la consommation de vitamines. Voyons quelques exemples. Une femme enceinte qui manque de vitamine D va donner naissance à un bébé qui est maigre et fragile. Une **déficience** en vitamine C provoque un état de faiblesse. Un manque de vitamine B9 est fréquemment associé à la dépression nerveuse, à des pertes de mémoire et à l'anxiété. Une paralysie ressentie dans les jambes peut être causée par un manque de vitamines B1 et B9.

Exemples de réponses possibles:

"Manque de quelque chose";
"Un manque";
"Pas assez de...";
"Problème de santé dû à un déséquilibre dans la consommation de vitamine".

Le fait de continuer à lire **après** les mots difficiles nous aide souvent à comprendre le sens de ces mots puisqu'on peut y trouver d'autres informations sur ces mots nouveaux (un synonyme, une définition, un exemple...). Attention il arrive parfois que l'information qui nous aide à comprendre le sens des mots difficiles **se trouve dans la même phrase** que ce mot, ou dans une phrase **antérieure** du texte.

Corrigé de l' activité 2 (suite)

B) Prédire le sens d'un mot inconnu à partir de différents indices.

Troisième partie

Pratique 1

Ration = Notre **quantité** de...;
notre **quantité nécessaire** de...,
notre **portion** de... ,
notre **dose** de.... ,
notre **part** de.... ,
toute les vitamines que je dois prendre,
toutes les vitamines qu'il me faut.

Pratique 2

Salaisons =Industrie de produits alimentaires.
Type particulier d'industrie de produits alimentaires.
Endroit où l'on prépare des aliments, de la nourriture.
Industrie où les aliments sont salés, endroit où les aliments sont salés.
Endroit où l'on prépare les viandes.
Industrie où les viandes sont salées.

Pratique 3

Teneur = Concentration .
Quantité .

Consommer = Manger .
Absorber.
Prendre.

Corrigé de l' activité 2 (suite)

c) Chercher un mot dans le dictionnaire.

Pratique 1

B)Définition qui convient à la phrase => pastille pharmaceutique contenant une certaine dose de médicament sous un petit volume (*pilule*). C'est la deuxième définition.

C)Pastille pharmaceutique ou pilule ou pastille ou pastille contenant une certaine dose de vitamine sous un petit volume.

E) Pilule, pastille, pillule de vitamine, vitamine sous forme de pilule.

Je comprends maintenant que les gens achètent des vitamines sous forme de pilules ou de sirop.

Pratique 2

B)Définition qui convient à la phrase => Boire, manger. *Il n'a rien absorbé depuis hier.* C'est la 2e définition.

C) Mangés.

E) Mangée, avalée .

Je comprends maintenant qu'il est question de la nouriture que nous mangeons à chaque repas.

Corrigé de l'activité 3

3. Relations thématiques entre phrases.

Troisième partie

Exercice 1

A) et B)

C'est dans la nourriture absorbée à chaque **repas** que nous pouvons nous procurer notre ration de vitamines quotidienne. La variété de notre **alimentation** suffit à fournir toutes celles dont nous avons besoin. Mais attention, il ne suffit pas de toujours **manger** à sa faim pour être certain d'**absorber** en quantité suffisante toute la variété des **vitamines** dont nous avons besoin. Si nous **mangeons** trop souvent des aliments pauvres en **vitamines**, comme les sucreries par exemple, nous pouvons avoir assez de calories pour nos besoins d'énergie mais pas assez de **vitamines**. Il peut aussi nous arriver de **manger** des aliments qui ont perdu leurs **vitamines** naturelles pendant leur préparation dans les industries de produits alimentaires comme les laiteries, les boulangeries, les salaisons, etc.

Corrigé de l'activité 3 (suite)

C)

1.(Phrase 1) repas indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée.

2. (Phrase 2)alimentation indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée.

3.(Phrase 3) manger indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée.

4. (Phrase 3) absorber indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée.

5.(Phrase 4) mangeons indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée.

6. (Phrase 5) manger indique que l'on parle toujours de nourriture absorbée.

7.(Phrase 2) celles indique que l'on parle toujours de vitamines.

8. (Phrase 3) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

9. (Phrase 3) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

10.(Phrase 4) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

11. (Phrase 5) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

Corrigé de l'activité 3 (suite)

Exercice 2

A) et B)

Nous risquerions de manquer de vitamines si rien n'était fait pour compenser **leur** destruction. Mais grâce aux progrès de **l'industrie alimentaire**, des procédés ont été mis au point qui peuvent préserver les **vitamines** lors de la transformation des aliments. Parmi ces procédés, la cuisson sous vide est actuellement le plus populaire. En plus, les producteurs d'aliments sont maintenant obligés d'ajouter des **vitamines** aux aliments avant de les vendre. Ils le font dans trois cas. Ils sont parfois obligés de ramener la teneur en **vitamines** des aliments au taux qu'ils contenaient avant qu'**elles** soient détruites par les procédés de transformation. Souvent, ils augmentent, avant de transformer les aliments, la quantité des **vitamines** qui sont les plus menacées de destruction. Aussi, ils ajoutent une quantité supplémentaire de **vitamines** au taux normal contenu dans certains aliments. Ils font cette dernière opération dans le cas d'aliments qui sont consommés par tout le monde à tous les jours, de telle sorte que chacun absorbe la quantité de **vitamines** qu'il lui faut.

Corrigé de l'activité 3 (suite)

C)

1.(Phrase 2) Industrie alimentaire indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments.

2. (Phrase 5) ils indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments.

3. (Phrase 6) ils indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments.

4. (Phrase 7) ils indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments.

5. (Phrase 8) ils indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments.

6. (Phrase 9) ils indique que l'on parle toujours de producteurs d'aliments.

7. (Phrase 1) leur indique que l'on parle toujours de vitamines.

8. (Phrase 2) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

9. (Phrase 4) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

10. (Phrase 6) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

11. (Phrase 6) elles indique que l'on parle toujours de vitamines.

12. (Phrase 7) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

13. (Phrase 8) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

14. (Phrase 9) vitamines indique que l'on parle toujours de vitamines.

Corrigé de l'activité 4.

4. Relation de cohérence entre phrases.

Deuxième partie

Exercice 1

5 -

En lisant la phrase 5, j'apprends que même si je fais attention de manger a tous les repas des aliments qui ne sont pas pauvres en vitamines et de varier ce que je mange , il n'est pas certain que je vais me procurer toutes les vitamines dont j'ai besoin. Pourquoi, et bien parce que certains aliments perdent leurs vitamines lorsqu'ils sont préparés dans les industries.

Réponse = # 2. La phrase 5 est un autre exemple de condition qui fait que les deux premières phrases ne sont pas toujours vraies. Elle s'ajoute donc à la phrase 4 pour nous aider à mieux comprendre la phrase 3.

6 -

La phrase 6 nous apprend que certains aliments perdent leurs vitamines lors de leur préparation parce que les vitamines sont très fragiles et qu'elles sont affectées par presque tous les traitements que l'on fait subir aux aliments .

Réponse = #3 . La phrase 6 reprend l'idée de la phrase 5 et elle lui ajoute d'autres informations.

Corrigé de l'activité 4 (suite)

Exercice 2

4 .

La phrase 4 nous dit qu'il n'y a pas que l'abus de vitamine D qui peut être nuisible à la santé, l'abus de vitamine A l'est aussi.

Réponse = #2 . La phrase 4 est donc elle aussi un exemple qui illustre que l'abus de vitamine peut être nuisible à la santé. Cette phrase s'ajoute donc à la phrase 3 pour illustrer la phrase 2.

5 .

La phrase 5 nous apprend que même si l'abus de vitamines peut être nuisible à notre santé, elle l'est plus pour les jeunes bébés.

Réponse = # 3. La phrase 5 ajoute de l'information à la phrase 4 .

Corrigé de l'activité 4 (suite)

Exercice 3

2-

La phrase 1 afirme que la publicité répend des croyance sur les vitamines. La phrase 2 nous donne un exemple de publicité qui répend des croyances. Les messages publicitaires que tu vois **à la télévision** sont **une forme de publicité** et les **croyances** quelles répandent sont **" il est dangeureux de manquer de vitamines et il faut en absorber"**.

Réponse = # 1. La phrase 2 est un exemple de l'idée dite dans la phrase 1.

3-

La phrase 2 nous parle de la publicité à la télévision où tu vois des spécialistes dans les messages publicitaires. La phrase 3 nous parle aussi de la publicité à la télévision mais elle ajoute que tu peux aussi voir des vedettes sportives dans les messages publicitaires. Si tu lisais seulement la phrase 2, tu pourrais croire que l'on ne voit que des spécialistes dans les messages publicitaires . En lisant aussi la phrase 3, tu comprend qu'il n'y a pas que les spécialistes que tu peux voir, il y a aussi les vedettes sportives. La phrase 3 apporte donc de l'information supplémentaire pour compléter l'idée de la phrase 2.

Réponse = #3. La phrase 3 complète la phrase 2 puisqu'elle ajoute de l'information à l'idée dite dans la phrase 2.

Corrigé de l'activité 5.

5. Information important dans les phrases.

Deuxième partie.

1. 1re phrase:

- Qu'est-ce que la phrase dit de cette chose: Que nous les connaissons.

Maintenant	Dit à quel moment nous connaissons les vitamines.
Très précisément	Dit comment nous connaissons les vitamines contenues dans les aliments.
Quelles	Précise que nous connaissons les sortes de vitamines qui sont contenues dans les aliments.
Sont	Nous dit que ce sont les vitamines qui sont contenues dans les aliments. Ce mot accompagne "contenues" mais on comprends très bien le sens de la phrase même si "sont" n'est pas présent.
Les	C'est un arcticle.

2. 2e phrase:

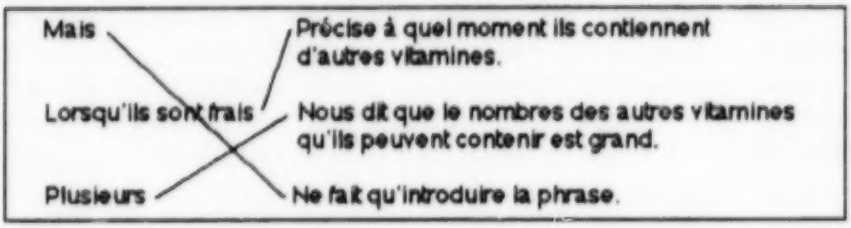
- Qu'est-ce que la phrase dit de cette chose: Que nous savons qu'il y en a dans les légumes et les fruits frais.

La, les, les	Ce sont des arcticles
Surtout	Nous donne de l'information de détail.

Corrigé de l'activité 5 (suite).

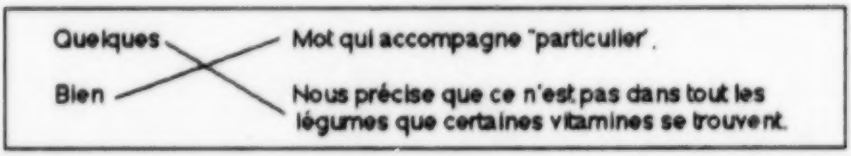
3. 3e phrase :

- Qu'est-ce que la phrase dit de cette chose: Qu'ils contiennent d'autres vitamines.



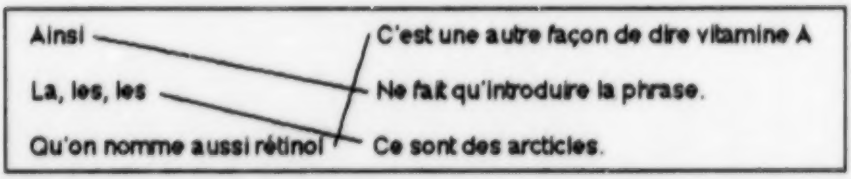
4. 4e phrase:

- Qu'est-ce que la phrase dit de cette chose:Qu'elles ne se trouvent que dans des légumes particuliers.



5. 5e phrase:

- Qu'est-ce que la phrase dit de cette cnose:Qu'elle ne se trouve que dans les légumes vert et les carottes.



Corrigé de l'activité 5 (suite).

Troisième partie .

La **publicité est** largement **responsable des croyances** qui se répandent **sur les vitamines**. On voit à la télévision des **spécialistes** qui **démontrent** qu'il est très **dangereux** de **manquer** de **vitamines** et qu'il faut être sûr d'en absorber autant qu'il faut. Des **vedettes sportives** bien connues y **vantent** les mérites d'une **céréale** qu'ils mangent le matin au déjeuner. **Ils proposent des produits alimentaires "à teneur garantie" en vitamines ou "enrichis" de vitamines. Ces produits sont vendus comme** des **aliments qui aident à rester en** bonne **forme** physique. C'est ainsi que la **publicité répand** l'opinion **que** les **vitamines sont bonnes pour tout le monde.**

Paragraphe réécrit avec seulement les mots important de chaque phrase:

1-Publicité est responsable croyances sur vitamines.

2-Spécialistes démontrent dangereux manquer vitamines .

3-Vedettes sportives vantent céréale .

4-Ils proposent produits alimentaires "à teneur garantie" en vitamines ou "enrichis" de vitamines.

5-Ces produits sont vendus comme aliments qui aident à rester en forme .

6-Publicité répand que vitamines sont bonnes pour tout le monde.

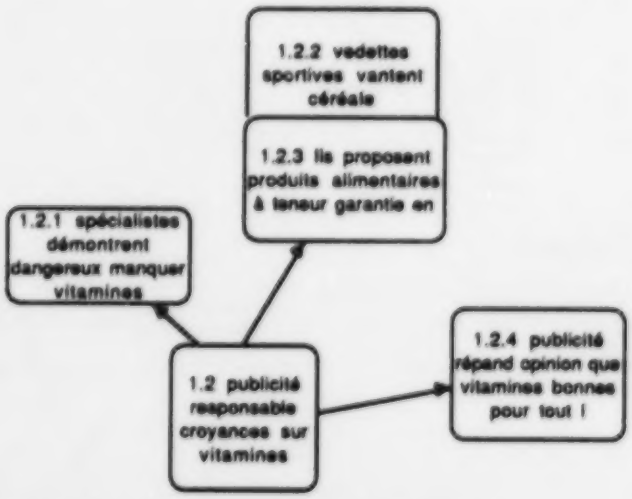
Corrigé de l'activité 6.

6. Structure de paragraphe.

Corrigé de la deuxième partie.

Exercice 1

Schéma 6.5B



N.B.: Les cases 1.2.1 et 1.2.4 peuvent être interchangées.

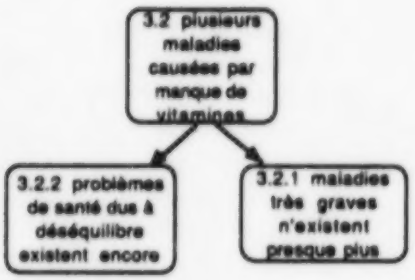
Lisons le schéma:

La publicité est responsable des croyances sur les vitamines. Les spécialistes démontrent qu'il est dangereux de manquer de vitamines. Des vedettes sportives vantent des céréales et proposent des produits alimentaires "à teneur garantie" en vitamines ou "enrichis" de vitamines. La publicité répand que les vitamines sont bonnes pour tout le monde.

Corrigé de l'activité 6 (suite)

Exercice 2

Schéma 6.6



Lisons le schéma:

Plusieurs maladies sont causées par un manque de vitamines. Les maladies très graves n'existent presque plus. Les problèmes de santé dus à un déséquilibre existent encore.

Corrigé de l'activité 6 (suite)

troisième partie

3.

1- Premier étage.
2- Deuxième étage.
3- Deuxième étage.
4- Deuxième étage.
5- Troisième étage.
6- Troisième étage.

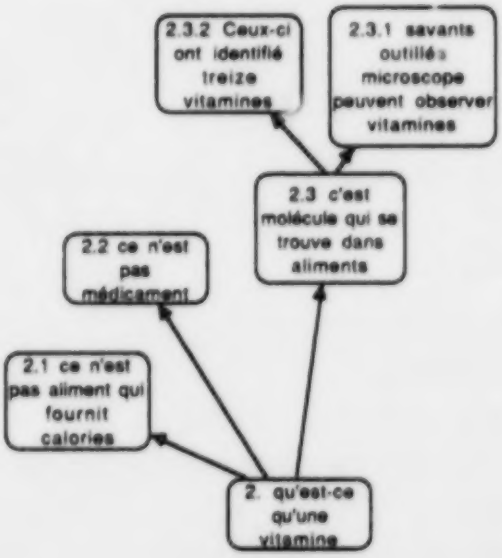
Voici ce que cela donne si on décale les phrases selon leur importance dans le paragraphe.

1. Qu'est-ce vitamine?
2. Ce n'est pas aliment qui fournit calories.
3. Ce n'est pas médicament.
4. C'est molécule qui se trouve dans aliments.
5. Savants outillés d'un microscope peuvent observer molécule de vitamine.
6. Ceux-ci ont identifié treize vitamines.

Corrigé de l'activité 6 (suite)

5.

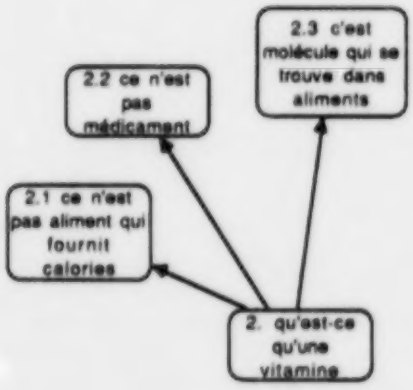
Schéma 6.7 A



Corrigé de l'activité 6 (suite)

7. **Maintenant, tu as le schéma de l'idée importante du paragraphe.**

Schéma 6.7 B



Lisons le schéma:

Qu'est-ce que c'est qu'une vitamine? Ce n'est pas un aliment qui fournit des calories. Ce n'est pas un médicament. C'est une molécule qui se trouve dans les aliments.

Corrigé de l'activité 6 (suite)

Exercice 2

3.

1- Premier étage.
2- Deuxième étage.
3- Troisième étage.
4 et 5- Deuxième étage.
6- Troisième étage.
7- Troisième étage.
8 et 9- Troisième étage.

Voici ce que cela donne si on décale les phrases selon leur importance dans le paragraphe.

1. Manquer vitamines si rien n'était fait pour compenser destruction.

2. Procédés mis au point peuvent préserver vitamines.

3. Cuisson sous vide est populaire.

4 et 5. Producteurs d'aliments obligés ajouter vitamines aux aliments dans trois cas.

6. Ils sont parfois obligés rétablir teneur en vitamines des aliments.

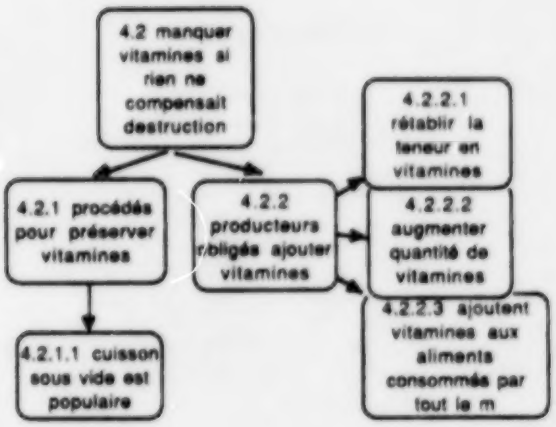
7. Ils augmentent quantité de vitamines.

8 et 9. Ils ajoutent quantité de vitamines dans aliments qui sont consommés par tout le monde tous les jours.

Corrigé de l'activité 6 (suite)

5.

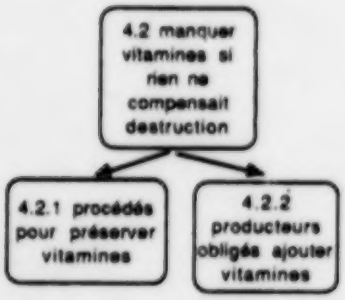
Schéma 6.8 A



Corrigé de l'activité 6 (suite)

7.Maintenant, tu as le schéma de l'idée importante du paragraphe.

Schéma 6.8 B



Lisons le schéma:

Nous risquerions de manquer de vitamines si rien n'était fait pour compenser leur destruction. Des prodédés ont été mis au point qui peuvent préserver les vitamines. En plus, les producteurs d'aliments sont obligés d'ajouter des vitamines aux aliments.

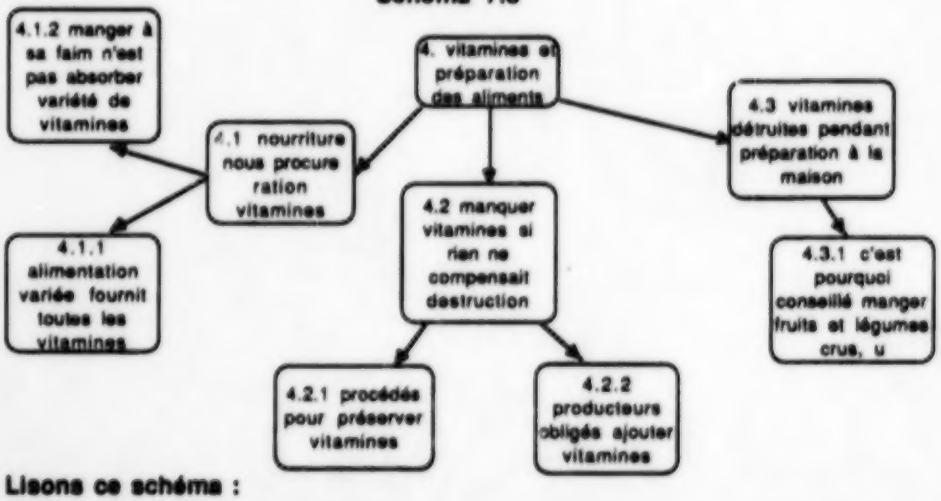
Corrigé de l'activité 7.

7.Structure des parties et du texte.

Deuxième partie.

Exercice 1- Idée importante de la partie «Les vitamines et la préparation des aliments».

Schéma 7.3



Lisons ce schéma :

Les vitamines et la préparation des aliments:

La nourriture nous procure notre ration de vitamines . Une alimentation varié fournit toutes les vitamines dont nous avons besoin. Il ne suffit pas de manger à sa faim pour absorber toute la variété des vitamines dont nous avons besoin.

Nous risquerions de manquer de vitamines si rien n'était fait pour compenser leur destruction. Mais des prodédés peuvent préserver les vitamines lors de la transformation des aliments. En plus, les producteurs d'aliments sont obligés d'ajouter des vitamines aux aliments .

Pendant la préparation des aliments à la maison les vitamines peuvent être détruites. C'est pourquoi il est conseillé de manger des fruits et légumes crus, d'utiliser l'eau dans laquelle les légumes ont cuit et de ne pas trop cuire les viandes.

Corrigé de l'activité 7 (suite).

Exercice 2- Idée importante de la partie «Popularité des vitamines».

Schéma 7.4

Corrigé de l'activité 7 (suite).

Lisons le schéma:

La popularité des vitamines.

Les vitamines sont très populaires. Les gens cherchent à en absorber parce qu'ils croient qu'elles produisent toutes sortes de bienfaits . La vitamine C est la plus populaire de toutes.

La publicité est responsable de la croyance que les vitanines sont bonnes pour tous. Des spécialistes démontrent qu'il est très dangereux de manquer de vitamines. Des vedettes sportives vantent une céréale qu'ils mangent et ils proposent des produits alimentaires"à teneur garantie" en vitamines ou "enrichis" de vitamines. La publicité répand l'opinion que les vitamines sont bonnes pour tout le monde.

C'est vrai que les vitamines sont nécessaires. C'est une erreur de penser que plus on en consomme, mieux on est. Il faut connaître les effets vitamines pour bien les utiliser.

Corrigé de l'activité 7 (suite).

Troisième partie

Exercice 1 - Construire l'idée importante de la partie «Éviter l'abus de vitamines».

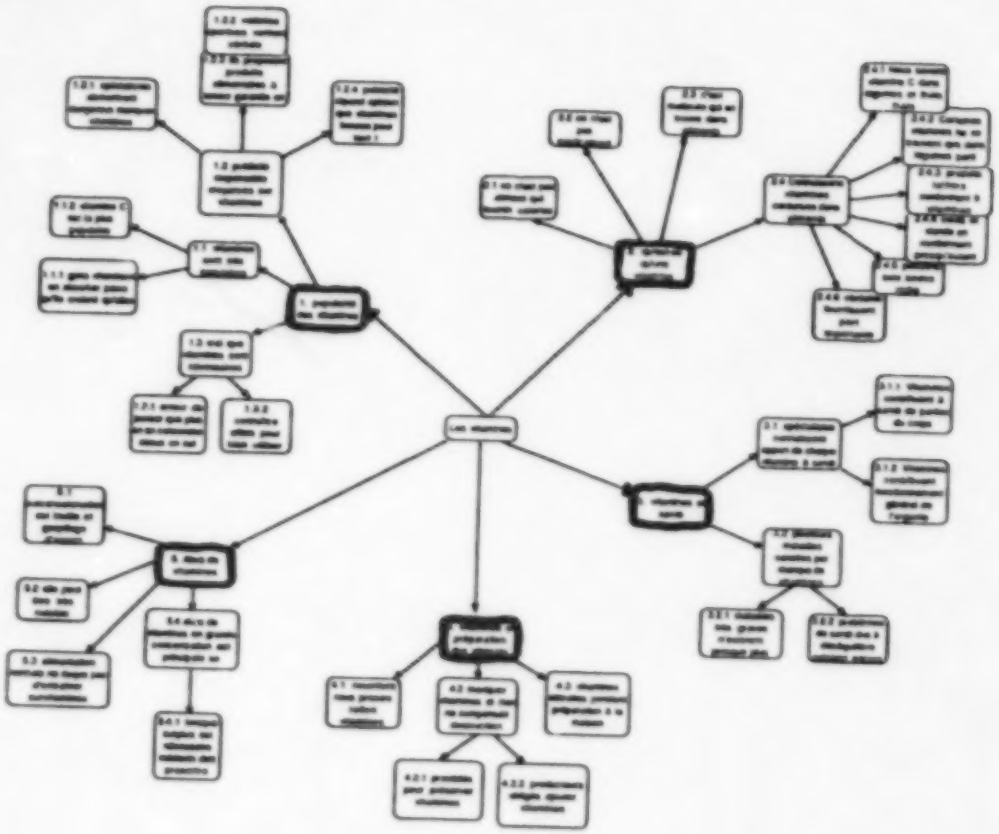
Schéma 7.5

Lisons le schéma:

Eviter l'abus de vitamines:

La surconsommation est inutile et constitue un gaspillage d'argent . Elle peut même être très nuisible. Une alimentation normale ne risque pas d'entrainer la survitaminose. C'est l'abus de vitamines achetées en grande concentration qui en est la principale source. Lorsqu'un surplus de vitamines est nécessaire c'est le médecin qui doit le prescrire .

Corrigé de l'activité7 (suite). Schéma 7.6



Corrigé de l'activité 8

8. Liens entre information particulière et importante.

Deuxième partie

Exercice 1

2. - 2.4 (connaissons vitamines contenues dans aliments.)

   - 2.4.4

3. - Dernier paragraphe, page 1.

   - 2.3 (C'est molécule qui se trouve dans aliments.)

   - 2.3

4. - Cette idée se raccroche à la case 2.4.2

Exercice 2

2. - 3.2.1

3. - 2 ème paragraphe, page 2.

   - 3.1.1

4. - 2 ème paragraphe, page 2.

   - 3.1.2

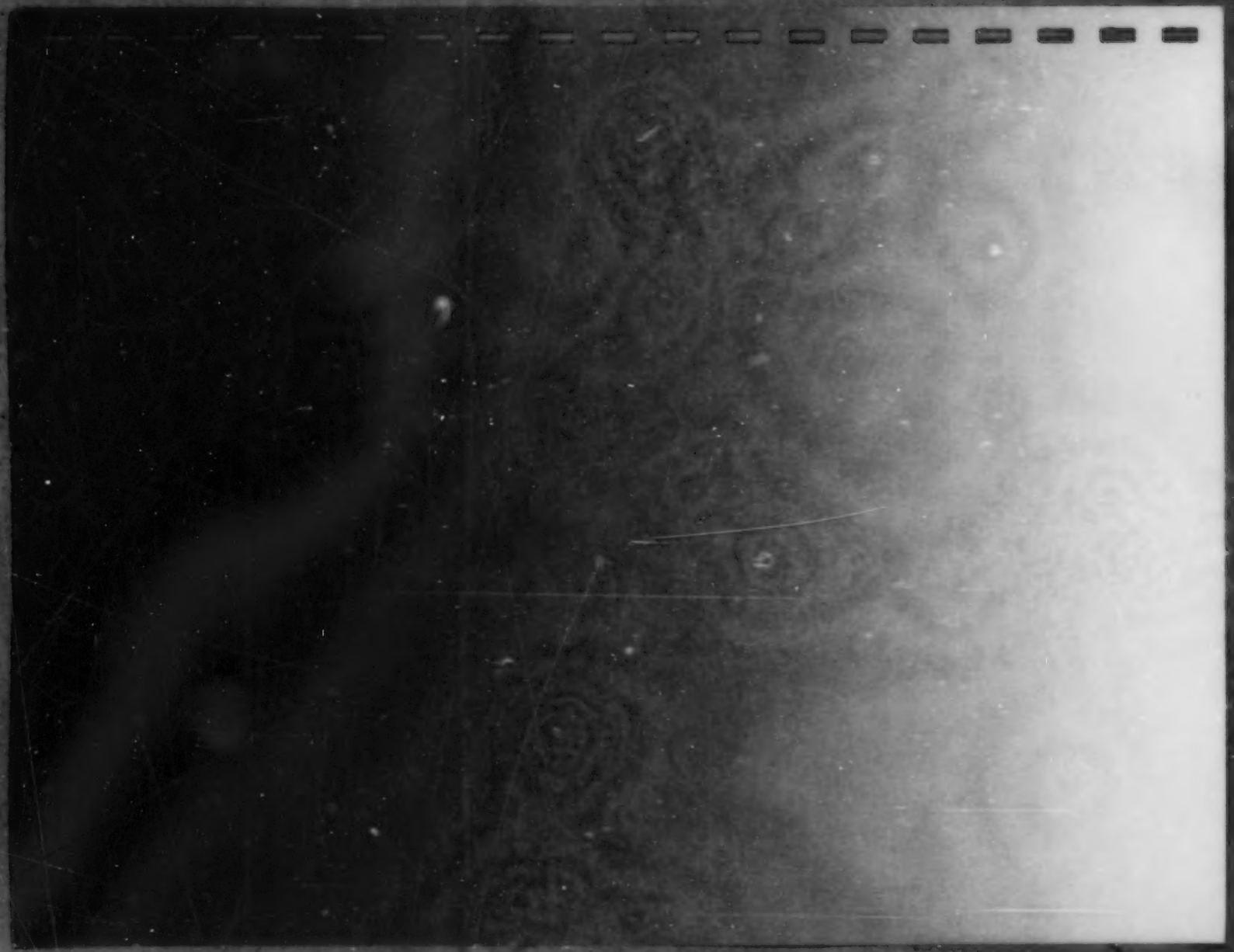
5. - 1 er paragraphe, page 3.

   - 3.2.2

6. - 2 ème paragraphe, page 2.

   - 3.1.1

Corrigé de l'activité 8(suite)

Troisième partie

1. 4.3
2. 5
3. 1.1.2
4. 1.2
5. 2.4
6. 3.2.2